

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	8 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2926,76 [kcal] Białko ogółem: 119,46 [g] Węglowodany ogółem: 404,03 [g] Tłuszcz: 76,07 [g] Sol: 5,21 [g] Błonnik: 42,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,55 [g] Cukry: 83,97 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 765,47 [kcal] - 26,15% Białko ogół.: 38,49 [g] Węglowodany ogół.: 105,90 [g] Tłuszcz: 23,02 [g] Sól: 2,79 [g] Błonnik: 11,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Cukry: 24,52 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,41% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, I,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1548,21 [kcal] - 52,9% Białko ogół.: 51,57 [g] Węglowodany ogół.: 213,29 [g] Tłuszcz: 32,44 [g] Sól: 1,02 [g] Błonnik: 22,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Cukry: 41,48 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 542,59 [kcal] - 18,54% Białko ogół.: 29,36 [g] Węglowodany ogół.: 67,23 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Sól: 1,36 [g] Błonnik: 8,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Cukry: 5,87 [g]
2	8 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2870,32 [kcal] Białko ogółem: 109,92 [g] Węglowodany ogółem: 417,34 [g] Tłuszcz: 67,10 [g] Sol: 2,76 [g] Błonnik: 30,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,81 [g] Cukry: 81,13 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 804,12 [kcal] - 28,01% Białko ogół.: 38,37 [g] Węglowodany ogół.: 113,46 [g] Tłuszcz: 23,39 [g] Sól: 1,63 [g] Błonnik: 5,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,14 [g] Cukry: 23,95 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,46% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, I,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1419,28 [kcal] - 49,45% Białko ogół.: 41,89 [g] Węglowodany ogół.: 211,86 [g] Tłuszcz: 23,39 [g] Sól: 1,04 [g] Błonnik: 23,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,82 [g] Cukry: 38,68 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 576,43 [kcal] - 20,08% Białko ogół.: 29,62 [g] Węglowodany ogół.: 74,41 [g] Tłuszcz: 20,32 [g] Sól: 0,05 [g] Błonnik: 1,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Cukry: 6,40 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	8 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2728,88 [kcal] Białko ogółem: 106,66 [g] Węglowodany ogółem: 436,89 [g] Tłuszcz: 37,87 [g] Sol: 2,51 [g] Błonnik: 28,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,06 [g] Cukry: 92,04 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyzka z indyka. 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,84 [kcal] - 33,01% Białko ogół.: 38,70 [g] Węglowodany ogół.: 155,47 [g] Tłuszcz: 11,01 [g] Sól: 1,48 [g] Błonnik: 4,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,43 [g] Cukry: 35,30 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,58% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy (jogurt 0%) 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1230,82 [kcal] - 45,1% Białko ogół.: 37,90 [g] Węglowodany ogół.: 187,78 [g] Tłuszcz: 12,84 [g] Sól: 0,93 [g] Błonnik: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Cukry: 37,16 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 19,3% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Sól: 0,06 [g] Błonnik: 2,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Cukry: 7,48 [g]
4	8 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2436,80 [kcal] Białko ogółem: 112,08 [g] Węglowodany ogółem: 287,77 [g] Tłuszcz: 75,60 [g] Sol: 5,02 [g] Błonnik: 34,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,32 [g] Cukry: 76,57 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyzka z indyka. 60 [g] Papryka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,82 [kcal] - 31,26% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 104,63 [g] Tłuszcz: 23,16 [g] Sól: 2,79 [g] Błonnik: 12,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Cukry: 22,73 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,89% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem. 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,87 [kcal] - 44,07% Białko ogół.: 43,85 [g] Węglowodany ogół.: 101,29 [g] Tłuszcz: 31,83 [g] Sól: 0,83 [g] Błonnik: 13,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Cukry: 38,86 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,62 [kcal] - 21,78% Białko ogół.: 29,36 [g] Węglowodany ogół.: 64,24 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Sól: 1,36 [g] Błonnik: 8,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Cukry: 2,88 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	8 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Sol: 1,85 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Cukry: 52,79 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,19% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Cukry: 25,35 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,18% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Cukry: 14,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,1% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Cukry: 7,84 [g]
6	8 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2585,68 [kcal] Białko ogółem: 105,31 [g] Węglowodany ogółem: 434,67 [g] Tłuszcz: 23,54 [g] Sol: 2,10 [g] Błonnik: 27,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,06 [g] Cukry: 90,07 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,64 [kcal] - 31,89% Białko ogół.: 37,85 [g] Węglowodany ogół.: 154,97 [g] Tłuszcz: 3,26 [g] Sól: 1,08 [g] Błonnik: 4,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,50 [g] Cukry: 34,50 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,73% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy (jogurt 0%) 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1226,32 [kcal] - 47,43% Białko ogół.: 37,90 [g] Węglowodany ogół.: 187,78 [g] Tłuszcz: 12,34 [g] Sól: 0,93 [g] Błonnik: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,88 [g] Cukry: 37,16 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 464,23 [kcal] - 17,95% Białko ogół.: 29,52 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Tłuszcz: 7,94 [g] Sól: 0,05 [g] Błonnik: 1,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Cukry: 6,31 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	8 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2985,32 [kcal] Białko ogółem: 122,29 [g] Węglowodany ogółem: 422,89 [g] Tłuszcz: 71,30 [g] Sol: 2,20 [g] Błonnik: 30,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Cukry: 85,93 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynga z indyka. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,12 [kcal] - 28,44% Białko ogół.: 44,49 [g] Węglowodany ogół.: 118,71 [g] Tłuszcz: 22,74 [g] Sól: 0,89 [g] Błonnik: 5,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,87 [g] Cukry: 28,75 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,36% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g] Błonnik: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 12,10 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, I,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1419,28 [kcal] - 47,54% Białko ogół.: 41,89 [g] Węglowodany ogół.: 211,86 [g] Tłuszcz: 23,39 [g] Sól: 1,04 [g] Błonnik: 23,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,82 [g] Cukry: 38,68 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,43 [kcal] - 21,65% Białko ogół.: 35,87 [g] Węglowodany ogół.: 74,71 [g] Tłuszcz: 25,17 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 1,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,35 [g] Cukry: 6,40 [g]
8	8 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal] Białko ogółem: 171,38 [g] Węglowodany ogółem: 334,42 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Sol: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,2% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 18,00 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,72% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g]

