

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-09

| # | DATA | DIETA | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|---|--|---|--|--|
| 1 | 9 listopada 2023 | Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3231,06 [kcal] Białko ogółem: 121,52 [g] Węglowodany ogółem: 432,33 [g] Tłuszcz: 90,62 [g] Sol: 6,48 [g] Błonnik: 47,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,83 [g] Cukry: 71,85 [g] | Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 832,42 [kcal] - 25,76% Białko ogół.: 43,49 [g] Węglowodany ogół.: 118,90 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Sól: 1,86 [g] Błonnik: 12,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Cukry: 36,07 [g] | Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,32% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g] | Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pieczeń z jaj 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1731,47 [kcal] - 53,59% Białko ogół.: 51,35 [g] Węglowodany ogół.: 223,72 [g] Tłuszcz: 45,94 [g] Sól: 1,18 [g] Błonnik: 23,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,91 [g] Cukry: 23,39 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 592,17 [kcal] - 18,33% Białko ogół.: 21,58 [g] Węglowodany ogół.: 82,66 [g] Tłuszcz: 19,30 [g] Sól: 3,30 [g] Błonnik: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Cukry: 6,24 [g] |
| 2 | 9 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2870,12 [kcal] Białko ogółem: 118,95 [g] Węglowodany ogółem: 393,69 [g] Tłuszcz: 65,65 [g] Sol: 3,44 [g] Błonnik: 25,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,17 [g] Cukry: 75,48 [g] | Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 864,82 [kcal] - 30,13% Białko ogół.: 43,73 [g] Węglowodany ogół.: 125,62 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Sól: 0,56 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Cukry: 35,71 [g] | Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,61% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g] | Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1316,77 [kcal] - 45,88% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Tłuszcz: 23,51 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 15,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,38 [g] Cukry: 24,40 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką. 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 613,53 [kcal] - 21,38% Białko ogół.: 21,31 [g] Węglowodany ogół.: 92,03 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Sól: 2,10 [g] Błonnik: 5,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,18 [g] Cukry: 9,22 [g] |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-09

| # | DATA | DIETA | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|---|---|---|---|---|
| 3 | 9 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2719,12 [kcal] Białko ogółem: 121,56 [g] Węglowodany ogółem: 410,10 [g] Tłuszcz: 36,69 [g] Sol: 3,58 [g] Błonnik: 25,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,39 [g] Cukry: 74,72 [g] | Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,82 [kcal] - 31,99% Białko ogół.: 44,13 [g] Węglowodany ogół.: 144,72 [g] Tłuszcz: 10,39 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,07 [g] Cukry: 36,42 [g] | Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,04% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Cukry: 7,05 [g] | Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1199,77 [kcal] - 44,12% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Tłuszcz: 10,51 [g] Sól: 0,65 [g] Błonnik: 15,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,02 [g] Cukry: 24,40 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 594,03 [kcal] - 21,85% Białko ogół.: 23,52 [g] Węglowodany ogół.: 89,34 [g] Tłuszcz: 15,04 [g] Sól: 2,06 [g] Błonnik: 5,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,29 [g] Cukry: 6,85 [g] |
| 4 | 9 listopada 2023 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2351,57 [kcal] Białko ogółem: 112,72 [g] Węglowodany ogółem: 273,03 [g] Tłuszcz: 68,24 [g] Sol: 5,94 [g] Błonnik: 36,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,13 [g] Cukry: 56,42 [g] | Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 820,45 [kcal] - 34,89% Białko ogół.: 43,49 [g] Węglowodany ogół.: 115,91 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Sól: 1,86 [g] Błonnik: 12,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Cukry: 33,08 [g] | Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,19% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g] | Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,92 [kcal] - 37,25% Białko ogół.: 42,55 [g] Węglowodany ogół.: 70,40 [g] Tłuszcz: 23,56 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 11,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,21 [g] Cukry: 13,94 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,20 [kcal] - 24,67% Białko ogół.: 21,58 [g] Węglowodany ogół.: 79,67 [g] Tłuszcz: 19,30 [g] Sól: 3,30 [g] Błonnik: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Cukry: 3,25 [g] |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-09

| # | DATA | DIETA | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|--|--|---|--|--|
| 5 | 9 listopada 2023 | Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2785,55 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Tłuszcz: 71,30 [g] Sol: 1,76 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Cukry: 54,14 [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] - 32,47% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [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] - 38,51% 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] - 26,33% 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 | 9 listopada 2023 | Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2517,49 [kcal] Białko ogółem: 120,84 [g] Węglowodany ogółem: 408,42 [g] Tłuszcz: 16,00 [g] Sol: 3,21 [g] Błonnik: 25,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,76 [g] Cukry: 74,35 [g] | Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 780,62 [kcal] - 31,01% Białko ogół.: 43,28 [g] Węglowodany ogół.: 141,72 [g] Tłuszcz: 2,64 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Cukry: 35,62 [g] | Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,2% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Cukry: 7,05 [g] | Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1142,54 [kcal] - 45,38% Białko ogół.: 49,09 [g] Węglowodany ogół.: 170,46 [g] Tłuszcz: 3,57 [g] Sól: 0,68 [g] Błonnik: 16,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Cukry: 24,93 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 538,83 [kcal] - 21,4% Białko ogół.: 23,37 [g] Węglowodany ogół.: 89,19 [g] Tłuszcz: 9,04 [g] Sól: 2,06 [g] Błonnik: 5,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Cukry: 6,75 [g] |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-09

| # | DATA | DIETA | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|--|--|---|---|---|
| 7 | 9 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3007,11 [kcal] Białko ogółem: 134,63 [g] Węglowodany ogółem: 396,02 [g] Tłuszcz: 72,86 [g] Sol: 3,68 [g] Błonnik: 25,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,76 [g] Cukry: 77,10 [g] | Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Twaróg z koperkiem 50 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 931,81 [kcal] - 30,99% Białko ogół.: 53,16 [g] Węglowodany ogół.: 127,65 [g] Tłuszcz: 24,38 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 4,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,61 [g] Cukry: 37,33 [g] | Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,49% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g] | Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1316,77 [kcal] - 43,79% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Tłuszcz: 23,51 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 15,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,38 [g] Cukry: 24,40 [g] | Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką. 100 [g] [Alergen: IX, VI,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 683,53 [kcal] - 22,73% Białko ogół.: 27,56 [g] Węglowodany ogół.: 92,33 [g] Tłuszcz: 21,97 [g] Sól: 2,28 [g] Błonnik: 5,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,68 [g] Cukry: 9,22 [g] |
| 8 | 9 listopada 2023 | Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Tłuszcz: 72,26 [g] Sol: 1,76 [g] Błonnik: 19,37 [g] Kwasy tłuszczowe | 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] - 33,48% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Sól: 0,52 [g] | Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [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] - 37,93% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [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] - 25,93% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] |

