

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-02 do dnia 2023-12-02

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	2 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2936,62 [kcal] Białko ogółem: 101,81 [g] Węglowodany ogółem: 322,46 [g] Cukry: 69,68 [g] Błonnik: 35,89 [g] Tłuszcz: 118,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,23 [g] Sól: 6,00 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,87 [kcal] - 30,68% Białko ogół.: 39,24 [g] Węglowodany ogół.: 103,09 [g] Cukry: 20,69 [g] Błonnik: 11,22 [g] Tłuszcz: 38,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 2,58 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,12% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Gzik 130 [g] [Alergen: VII,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,58 [kcal] - 42,28% Białko ogół.: 38,36 [g] Węglowodany ogół.: 134,98 [g] Cukry: 30,67 [g] Błonnik: 13,74 [g] Tłuszcz: 37,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,45 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 702,67 [kcal] - 23,93% Białko ogół.: 18,66 [g] Węglowodany ogół.: 72,09 [g] Cukry: 10,07 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 40,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,52 [g] Sól: 2,74 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
2	2 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2709,02 [kcal] Białko ogółem: 116,22 [g] Węglowodany ogółem: 360,16 [g] Cukry: 80,13 [g] Błonnik: 26,59 [g] Tłuszcz: 65,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,77 [g] Sól: 3,34 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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.: 863,62 [kcal] - 31,88% Białko ogół.: 42,47 [g] Węglowodany ogół.: 127,60 [g] Cukry: 35,69 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 21,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,53 [g] Sól: 0,56 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,38% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1061,00 [kcal] - 39,17% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 133,45 [g] Cukry: 24,23 [g] Błonnik: 14,77 [g] Tłuszcz: 15,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 0,39 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 692,90 [kcal] - 25,58% Białko ogół.: 27,11 [g] Węglowodany ogół.: 86,81 [g] Cukry: 11,96 [g] Błonnik: 6,83 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g] Sól: 2,21 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-02 do dnia 2023-12-02

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	2 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2491,02 [kcal] Białko ogółem: 116,37 [g] Węglowodany ogółem: 366,01 [g] Cukry: 82,80 [g] Błonnik: 26,44 [g] Tłuszcz: 36,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,61 [g] Sól: 3,58 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: 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.: 816,62 [kcal] - 32,78% Białko ogół.: 42,87 [g] Węglowodany ogół.: 136,70 [g] Cukry: 36,40 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 10,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,35% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1016,00 [kcal] - 40,79% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 133,45 [g] Cukry: 24,23 [g] Błonnik: 14,77 [g] Tłuszcz: 10,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,39 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 599,90 [kcal] - 24,08% Białko ogół.: 27,16 [g] Węglowodany ogół.: 86,86 [g] Cukry: 11,97 [g] Błonnik: 6,83 [g] Tłuszcz: 15,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 2,21 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
4	2 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2576,00 [kcal] Białko ogółem: 104,26 [g] Węglowodany ogółem: 263,82 [g] Cukry: 50,17 [g] Błonnik: 31,68 [g] Tłuszcz: 101,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,66 [g] Sól: 5,08 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 775,50 [kcal] - 30,1% Białko ogół.: 42,12 [g] Węglowodany ogół.: 106,94 [g] Cukry: 22,44 [g] Błonnik: 11,22 [g] Tłuszcz: 21,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,91% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1034,80 [kcal] - 40,17% Białko ogół.: 38,38 [g] Węglowodany ogół.: 80,73 [g] Cukry: 14,50 [g] Błonnik: 9,98 [g] Tłuszcz: 36,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,37 [g] Sól: 0,35 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 690,70 [kcal] - 26,81% Białko ogół.: 18,66 [g] Węglowodany ogół.: 69,10 [g] Cukry: 7,08 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 40,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,52 [g] Sól: 2,74 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-02 do dnia 2023-12-02

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	2 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2802,05 [kcal] Białko ogółem: 158,06 [g] Węglowodany ogółem: 333,80 [g] Cukry: 56,68 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 70,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,]	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]	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.: 904,49 [kcal] - 32,28% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,77 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,27% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 9,00 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,28% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,43 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,17% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 0,50 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
6	2 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2286,39 [kcal] Białko ogółem: 115,65 [g] Węglowodany ogółem: 356,83 [g] Cukry: 82,43 [g] Błonnik: 27,33 [g] Tłuszcz: 19,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,01 [g] Sól: 3,21 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: 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]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 688,42 [kcal] - 30,11% Białko ogół.: 42,02 [g] Węglowodany ogół.: 126,20 [g] Cukry: 35,60 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 2,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,15 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,56% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1003,77 [kcal] - 43,9% Białko ogół.: 41,37 [g] Węglowodany ogół.: 134,92 [g] Cukry: 24,76 [g] Błonnik: 15,66 [g] Tłuszcz: 8,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Sól: 0,42 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 535,70 [kcal] - 23,43% Białko ogół.: 27,01 [g] Węglowodany ogół.: 86,71 [g] Cukry: 11,87 [g] Błonnik: 6,83 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 2,21 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-02 do dnia 2023-12-02

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	2 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2830,02 [kcal] Białko ogółem: 132,82 [g] Węglowodany ogółem: 368,41 [g] Cukry: 86,43 [g] Błonnik: 26,59 [g] Tłuszcz: 70,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,83 [g] Sól: 3,76 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,62 [kcal] - 32,99% Białko ogół.: 48,72 [g] Węglowodany ogół.: 127,90 [g] Cukry: 35,69 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 26,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,03 [g] Sól: 0,74 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,23% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1016,00 [kcal] - 35,9% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 133,45 [g] Cukry: 24,23 [g] Błonnik: 14,77 [g] Tłuszcz: 10,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,39 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 788,90 [kcal] - 27,88% Białko ogół.: 37,46 [g] Węglowodany ogół.: 94,76 [g] Cukry: 18,26 [g] Błonnik: 6,83 [g] Tłuszcz: 30,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Sól: 2,45 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
8	2 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2844,33 [kcal] Białko ogółem: 158,93 [g] Węglowodany ogółem: 341,47 [g] Cukry: 56,69 [g] Błonnik: 19,82 [g] Tłuszcz: 71,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Sól: 1,80 [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] - 33,29% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,78 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,22% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 9,00 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [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] - 37,71% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,43 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [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] - 25,78% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 0,50 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-02 do dnia 2023-12-02

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	2 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2499,81 [kcal] Białko ogółem: 118,27 [g] Węglowodany ogółem: 371,39 [g] Cukry: 89,23 [g] Błonnik: 32,39 [g] Tłuszcz: 37,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,04 [g] Sól: 3,31 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z indyka na parze w plastrach 80 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,02 [kcal] - 30,16% Białko ogół.: 48,08 [g] Węglowodany ogół.: 118,90 [g] Cukry: 29,05 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 10,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Sól: 0,50 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,2% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1016,00 [kcal] - 40,64% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 133,45 [g] Cukry: 24,23 [g] Błonnik: 14,77 [g] Tłuszcz: 10,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,39 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 599,90 [kcal] - 24,0% Białko ogół.: 27,16 [g] Węglowodany ogół.: 86,86 [g] Cukry: 11,97 [g] Błonnik: 6,83 [g] Tłuszcz: 15,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 2,21 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						