

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-30 do dnia 2023-11-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2938,20 [kcal] Białko ogółem: 82,26 [g] Węglowodany ogółem: 391,50 [g] Cukry: 82,57 [g] Błonnik: 40,68 [g] Tłuszcz: 96,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,66 [g] Sól: 7,09 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 901,42 [kcal] - 30,68% Białko ogół.: 35,09 [g] Węglowodany ogół.: 119,20 [g] Cukry: 33,59 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 33,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 3,55 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1254,78 [kcal] - 42,71% Białko ogół.: 32,69 [g] Węglowodany ogół.: 167,11 [g] Cukry: 32,47 [g] Błonnik: 16,40 [g] Tłuszcz: 28,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,69 [g] Sól: 1,09 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką. 100 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 727,00 [kcal] - 24,74% Białko ogół.: 14,08 [g] Węglowodany ogół.: 93,19 [g] Cukry: 5,61 [g] Błonnik: 10,73 [g] Tłuszcz: 34,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,92 [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-lubin,XIV-mięczaki						
2	30 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2686,95 [kcal] Białko ogółem: 77,21 [g] Węglowodany ogółem: 398,13 [g] Cukry: 77,32 [g] Błonnik: 24,39 [g] Tłuszcz: 65,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,21 [g] Sól: 3,95 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,82 [kcal] - 34,75% Białko ogół.: 35,33 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,80 [g] Sól: 2,25 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1052,63 [kcal] - 39,18% Białko ogół.: 27,29 [g] Węglowodany ogół.: 152,82 [g] Cukry: 23,89 [g] Błonnik: 14,49 [g] Tłuszcz: 14,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,73 [g] Sól: 0,70 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 645,50 [kcal] - 24,02% Białko ogół.: 14,19 [g] Węglowodany ogół.: 107,39 [g] Cukry: 9,30 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 18,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 1,00 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-30 do dnia 2023-11-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2823,64 [kcal] Białko ogółem: 104,41 [g] Węglowodany ogółem: 469,84 [g] Cukry: 76,69 [g] Błonnik: 28,46 [g] Tłuszcz: 35,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,21 [g] Sól: 2,37 [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,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 840,82 [kcal] - 29,78% Białko ogół.: 32,38 [g] Węglowodany ogół.: 139,77 [g] Cukry: 31,62 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 15,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,57 [g] Sól: 0,59 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,95% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: I, IX,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1339,32 [kcal] - 47,43% Białko ogół.: 57,39 [g] Węglowodany ogół.: 210,63 [g] Cukry: 24,86 [g] Błonnik: 18,56 [g] Tłuszcz: 8,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 0,78 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 588,50 [kcal] - 20,84% Białko ogół.: 14,24 [g] Węglowodany ogół.: 107,44 [g] Cukry: 9,31 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 11,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 1,00 [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-lubin,XIV-mięczaki						
4	30 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2511,27 [kcal] Białko ogółem: 71,07 [g] Węglowodany ogółem: 286,90 [g] Cukry: 61,44 [g] Błonnik: 34,25 [g] Tłuszcz: 98,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,54 [g] Sól: 6,70 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,45 [kcal] - 35,42% Białko ogół.: 35,09 [g] Węglowodany ogół.: 116,21 [g] Cukry: 30,60 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 33,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 3,55 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,19% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 851,79 [kcal] - 33,92% Białko ogół.: 21,50 [g] Węglowodany ogół.: 68,49 [g] Cukry: 17,32 [g] Błonnik: 9,97 [g] Tłuszcz: 30,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,57 [g] Sól: 0,70 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką. 100 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,03 [kcal] - 28,47% Białko ogół.: 14,08 [g] Węglowodany ogół.: 90,20 [g] Cukry: 2,62 [g] Błonnik: 10,73 [g] Tłuszcz: 34,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,92 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-30 do dnia 2023-11-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	30 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2765,55 [kcal] Białko ogółem: 152,91 [g] Węglowodany ogółem: 333,50 [g] Cukry: 58,89 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 68,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,62 [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] - 32,71% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,99% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [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] - 38,79% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [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] - 26,52% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,84 [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-lubin,XIV-mięczaki						
6	30 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2564,33 [kcal] Białko ogółem: 112,01 [g] Węglowodany ogółem: 450,80 [g] Cukry: 76,48 [g] Błonnik: 28,11 [g] Tłuszcz: 13,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Sól: 1,87 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,90 [kcal] - 29,67% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 33,32 [g] Błonnik: 4,87 [g] Tłuszcz: 3,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,09 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,14% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1334,82 [kcal] - 52,05% Białko ogół.: 57,39 [g] Węglowodany ogół.: 210,63 [g] Cukry: 24,86 [g] Błonnik: 18,56 [g] Tłuszcz: 7,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 0,78 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką b/tł. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 413,61 [kcal] - 16,13% Białko ogół.: 13,03 [g] Węglowodany ogół.: 88,74 [g] Cukry: 7,40 [g] Błonnik: 3,58 [g] Tłuszcz: 1,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,42 [g] Sól: 1,00 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-30 do dnia 2023-11-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2756,95 [kcal] Białko ogółem: 83,46 [g] Węglowodany ogółem: 398,43 [g] Cukry: 77,32 [g] Błonnik: 24,39 [g] Tłuszcz: 70,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,71 [g] Sól: 4,13 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,82 [kcal] - 33,87% Białko ogół.: 35,33 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,80 [g] Sól: 2,25 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,99% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1052,63 [kcal] - 38,18% Białko ogół.: 27,29 [g] Węglowodany ogół.: 152,82 [g] Cukry: 23,89 [g] Błonnik: 14,49 [g] Tłuszcz: 14,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,73 [g] Sól: 0,70 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,50 [kcal] - 25,95% Białko ogół.: 20,44 [g] Węglowodany ogół.: 107,69 [g] Cukry: 9,30 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 23,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,18 [g] Sól: 1,18 [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	30 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2510,58 [kcal] Białko ogółem: 153,58 [g] Węglowodany ogółem: 326,02 [g] Cukry: 58,91 [g] Błonnik: 20,47 [g] Tłuszcz: 69,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,62 [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] - 37,71% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,19% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 775,42 [kcal] - 30,89% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 99,97 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [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] - 29,21% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,84 [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 2023-11-30 do dnia 2023-11-30

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2869,81 [kcal] Białko ogółem: 103,61 [g] Węglowodany ogółem: 470,64 [g] Cukry: 60,62 [g] Błonnik: 30,13 [g] Tłuszcz: 39,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,55 [g] Sól: 2,11 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,49 [kcal] - 29,5% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 0,33 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,92% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1379,82 [kcal] - 48,08% Białko ogół.: 57,39 [g] Węglowodany ogół.: 210,63 [g] Cukry: 24,86 [g] Błonnik: 18,56 [g] Tłuszcz: 12,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g] Sól: 0,78 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 588,50 [kcal] - 20,51% Białko ogół.: 14,24 [g] Węglowodany ogół.: 107,44 [g] Cukry: 9,31 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 11,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 1,00 [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						