

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-01

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	1 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2874,58 [kcal] Białko ogółem: 142,19 [g] Węglowodany ogółem: 333,90 [g] Cukry: 64,56 [g] Błonnik: 37,05 [g] Tłuszcz: 91,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,32 [g] Sól: 5,37 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,67 [kcal] - 26,88% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 105,87 [g] Cukry: 25,21 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g] Sól: 3,03 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,34% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Makaron penne z sosem bolońskim 400 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1451,63 [kcal] - 50,5% Białko ogół.: 56,79 [g] Węglowodany ogół.: 150,19 [g] Cukry: 26,53 [g] Błonnik: 13,84 [g] Tłuszcz: 44,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,95 [g] Sól: 0,72 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 554,28 [kcal] - 19,28% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 69,89 [g] Cukry: 6,52 [g] Błonnik: 11,03 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Sól: 1,38 [g]</p>
<p>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</p>							
2	1 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2702,48 [kcal] Białko ogółem: 134,12 [g] Węglowodany ogółem: 350,49 [g] Cukry: 63,60 [g] Błonnik: 24,04 [g] Tłuszcz: 65,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,87 [g] Sól: 2,62 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,78 [kcal] - 29,37% Białko ogół.: 37,65 [g] Węglowodany ogół.: 109,89 [g] Cukry: 23,29 [g] Błonnik: 3,73 [g] Tłuszcz: 23,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,55% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1147,72 [kcal] - 42,47% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Cukry: 20,45 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 14,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 0,27 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] 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]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 664,98 [kcal] - 24,61% Białko ogół.: 38,41 [g] Węglowodany ogół.: 86,16 [g] Cukry: 13,56 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 22,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,88 [g] Sól: 0,38 [g]</p>

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-01

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	1 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2675,48 [kcal] Białko ogółem: 125,14 [g] Węglowodany ogółem: 388,32 [g] Cukry: 64,64 [g] Błonnik: 24,80 [g] Tłuszcz: 39,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,62 [g] Sól: 2,70 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 863,78 [kcal] - 32,29% Białko ogół.: 38,05 [g] Węglowodany ogół.: 143,14 [g] Cukry: 24,00 [g] Błonnik: 3,73 [g] Tłuszcz: 12,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,8% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1128,72 [kcal] - 42,19% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 147,57 [g] Cukry: 20,77 [g] Błonnik: 13,93 [g] Tłuszcz: 11,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,16 [g] Sól: 0,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 607,98 [kcal] - 22,72% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 16,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,61 [g] Sól: 0,38 [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-tubin,XIV-mięczaki							
4	1 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2484,21 [kcal] Białko ogółem: 129,53 [g] Węglowodany ogółem: 295,76 [g] Cukry: 43,58 [g] Błonnik: 35,27 [g] Tłuszcz: 68,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,02 [g] Sól: 4,84 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,70 [kcal] - 30,62% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,86% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1085,20 [kcal] - 43,68% Białko ogół.: 44,13 [g] Węglowodany ogół.: 118,03 [g] Cukry: 11,53 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 21,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,65 [g] Sól: 0,19 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 542,31 [kcal] - 21,83% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 66,90 [g] Cukry: 3,53 [g] Błonnik: 11,03 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Sól: 1,38 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-01

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	1 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2806,55 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 54,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Sól: 1,86 [g]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,23% 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]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>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]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,22% 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]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,13% 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]</p>
<p>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</p>							
6	1 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2521,08 [kcal] Białko ogółem: 123,22 [g] Węglowodany ogółem: 394,09 [g] Cukry: 63,42 [g] Błonnik: 24,04 [g] Tłuszcz: 20,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,15 [g] Sól: 2,28 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyntka drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 826,58 [kcal] - 32,79% Białko ogół.: 37,20 [g] Węglowodany ogół.: 150,14 [g] Cukry: 23,20 [g] Błonnik: 3,73 [g] Tłuszcz: 4,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,92 [g] Sól: 1,33 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,97% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1111,72 [kcal] - 44,1% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Cukry: 20,45 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 10,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 0,27 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 507,78 [kcal] - 20,14% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 86,06 [g] Cukry: 13,47 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 5,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,38 [g]</p>
<p>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</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-01

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	1 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2871,48 [kcal] Białko ogółem: 158,37 [g] Węglowodany ogółem: 356,04 [g] Cukry: 68,40 [g] Błonnik: 24,04 [g] Tłuszcz: 70,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,37 [g] Sól: 3,03 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka drobiowa. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Skyr 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]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 863,78 [kcal] - 30,08% Białko ogół.: 43,90 [g] Węglowodany ogół.: 110,19 [g] Cukry: 23,29 [g] Błonnik: 3,73 [g] Tłuszcz: 28,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,80 [g] Sól: 1,91 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,34% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1147,72 [kcal] - 39,97% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Cukry: 20,45 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 14,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 0,27 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 763,98 [kcal] - 26,61% Białko ogół.: 56,41 [g] Węglowodany ogół.: 91,41 [g] Cukry: 18,36 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 22,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,88 [g] Sól: 0,61 [g]</p>	
<p>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</p>							
8	1 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2848,83 [kcal] Białko ogółem: 163,73 [g] Węglowodany ogółem: 337,12 [g] Cukry: 54,31 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 73,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,11 [g] Sól: 1,86 [g]</p>	<p>Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>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]</p>	<p>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]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,23% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,65% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,74% 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]</p>	
<p>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</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-01

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	1 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2671,61 [kcal] Białko ogółem: 123,60 [g] Węglowodany ogółem: 394,52 [g] Cukry: 44,49 [g] Błonnik: 28,78 [g] Tłuszcz: 39,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,02 [g] Sól: 2,15 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyntka drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 250 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,91 [kcal] - 30,69% Białko ogół.: 35,26 [g] Węglowodany ogół.: 135,99 [g] Cukry: 7,67 [g] Błonnik: 5,21 [g] Tłuszcz: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,00 [g] Sól: 1,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,3% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1128,72 [kcal] - 42,25% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 147,57 [g] Cukry: 20,77 [g] Błonnik: 13,93 [g] Tłuszcz: 11,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,16 [g] Sól: 0,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 607,98 [kcal] - 22,76% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 16,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,61 [g] Sól: 0,38 [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-tubin,XIV-mięczaki							