

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-11

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	11 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2972,19 [kcal] Białko ogółem: 109,52 [g] Węglowodany ogółem: 415,31 [g] Cukry: 89,23 [g] Błonnik: 52,00 [g] Tłuszcz: 79,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,76 [g] Sól: 3,78 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 809,80 [kcal] - 27,25% Białko ogół.: 36,71 [g] Węglowodany ogół.: 117,04 [g] Cukry: 35,13 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 23,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,30 [g] Sól: 1,70 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,33% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kaszotto z ciecierzycą i brokułami w sosie śmietanowym 550 [g] [Alergen: I, VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1350,12 [kcal] - 45,43% Białko ogół.: 36,02 [g] Węglowodany ogół.: 175,57 [g] Cukry: 28,82 [g] Błonnik: 28,70 [g] Tłuszcz: 32,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,99 [g] Sól: 0,36 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 594,27 [kcal] - 19,99% Białko ogół.: 32,69 [g] Węglowodany ogół.: 84,30 [g] Cukry: 8,53 [g] Błonnik: 11,18 [g] Tłuszcz: 17,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Sól: 1,35 [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	11 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2760,40 [kcal] Białko ogółem: 111,63 [g] Węglowodany ogółem: 385,84 [g] Cukry: 88,13 [g] Błonnik: 25,93 [g] Tłuszcz: 67,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,32 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 842,20 [kcal] - 30,51% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 123,76 [g] Cukry: 34,77 [g] Błonnik: 3,80 [g] Tłuszcz: 23,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Sól: 0,40 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,9% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 996,64 [kcal] - 36,1% Białko ogół.: 37,30 [g] Węglowodany ogół.: 123,37 [g] Cukry: 21,42 [g] Błonnik: 14,11 [g] Tłuszcz: 16,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g] Sól: 0,58 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 703,56 [kcal] - 25,49% Białko ogół.: 33,28 [g] Węglowodany ogół.: 100,31 [g] Cukry: 15,19 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 22,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,36 [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 2023-12-11 do dnia 2023-12-11

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	11 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2559,37 [kcal] Białko ogółem: 109,34 [g] Węglowodany ogółem: 391,45 [g] Cukry: 75,36 [g] Błonnik: 25,62 [g] Tłuszcz: 35,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,39 [g] Sól: 1,63 [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,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 912,20 [kcal] - 35,64% Białko ogół.: 37,35 [g] Węglowodany ogół.: 157,01 [g] Cukry: 35,48 [g] Błonnik: 3,80 [g] Tłuszcz: 11,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,40 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,93% 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]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 925,61 [kcal] - 36,17% Białko ogół.: 38,66 [g] Węglowodany ogół.: 122,68 [g] Cukry: 18,38 [g] Błonnik: 14,45 [g] Tłuszcz: 7,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 0,57 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: 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.: 646,56 [kcal] - 25,26% Białko ogół.: 33,33 [g] Węglowodany ogół.: 100,36 [g] Cukry: 15,20 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 15,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,36 [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	11 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2271,91 [kcal] Białko ogółem: 113,35 [g] Węglowodany ogółem: 260,10 [g] Cukry: 44,80 [g] Błonnik: 33,74 [g] Tłuszcz: 70,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,30 [g] Sól: 3,88 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 756,50 [kcal] - 33,3% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,23% 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]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym, 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 755,74 [kcal] - 33,26% Białko ogół.: 33,16 [g] Węglowodany ogół.: 68,39 [g] Cukry: 11,14 [g] Błonnik: 10,39 [g] Tłuszcz: 14,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,01 [g] Sól: 0,57 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby, 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 663,67 [kcal] - 29,21% Białko ogół.: 32,59 [g] Węglowodany ogół.: 80,88 [g] Cukry: 5,14 [g] Błonnik: 11,17 [g] Tłuszcz: 26,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,91 [g] Sól: 1,36 [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 2023-12-11 do dnia 2023-12-11

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	11 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2781,05 [kcal] Białko ogółem: 161,16 [g] Węglowodany ogółem: 327,00 [g] Cukry: 51,84 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 71,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,61% Białko ogół.: 39,39 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 22,90 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Sól: 0,46 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,45% 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]	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] - 38,57% 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] - 26,37% 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						
6	11 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2412,97 [kcal] Białko ogółem: 108,34 [g] Węglowodany ogółem: 398,30 [g] Cukry: 74,46 [g] Błonnik: 25,62 [g] Tłuszcz: 15,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,01 [g] Sól: 1,23 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,00 [kcal] - 36,26% Białko ogół.: 36,50 [g] Węglowodany ogół.: 164,01 [g] Cukry: 34,68 [g] Błonnik: 3,80 [g] Tłuszcz: 4,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,11% 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]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym b/tł. 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 916,61 [kcal] - 37,99% Białko ogół.: 38,66 [g] Węglowodany ogół.: 122,68 [g] Cukry: 18,38 [g] Błonnik: 14,45 [g] Tłuszcz: 6,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 0,57 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 546,36 [kcal] - 22,64% Białko ogół.: 33,18 [g] Węglowodany ogół.: 100,21 [g] Cukry: 15,10 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 4,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g] Sól: 0,36 [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 2023-12-11 do dnia 2023-12-11

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	11 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2876,48 [kcal] Białko ogółem: 154,64 [g] Węglowodany ogółem: 351,75 [g] Cukry: 84,98 [g] Błonnik: 25,26 [g] Tłuszcz: 71,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,23 [g] Sól: 3,10 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1012,24 [kcal] - 35,19% Białko ogół.: 56,73 [g] Węglowodany ogół.: 119,74 [g] Cukry: 37,27 [g] Błonnik: 3,79 [g] Tłuszcz: 28,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 1,77 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] 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]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 520 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 996,64 [kcal] - 34,65% Białko ogół.: 37,30 [g] Węglowodany ogół.: 123,37 [g] Cukry: 21,42 [g] Błonnik: 14,11 [g] Tłuszcz: 16,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g] Sól: 0,58 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [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.: 771,60 [kcal] - 26,82% Białko ogół.: 50,26 [g] Węglowodany ogół.: 100,69 [g] Cukry: 19,99 [g] Błonnik: 7,36 [g] Tłuszcz: 22,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,51 [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-łubin,XIV-mięczaki						
8	11 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2823,33 [kcal] Białko ogółem: 162,03 [g] Węglowodany ogółem: 334,67 [g] Cukry: 51,86 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 72,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,08 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 921,27 [kcal] - 32,63% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Cukry: 22,92 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g] Sól: 0,46 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,4% 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]	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] - 37,99% 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: 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] - 25,98% 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-łubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-11

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	11 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2495,62 [kcal] Białko ogółem: 107,15 [g] Węglowodany ogółem: 377,02 [g] Cukry: 56,85 [g] Błonnik: 27,10 [g] Tłuszcz: 38,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,57 [g] Sól: 1,05 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 868,33 [kcal] - 34,79% Białko ogół.: 34,56 [g] Węglowodany ogół.: 149,86 [g] Cukry: 19,15 [g] Błonnik: 5,28 [g] Tłuszcz: 10,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,75 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,77% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym. 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 961,61 [kcal] - 38,53% Białko ogół.: 38,66 [g] Węglowodany ogół.: 122,68 [g] Cukry: 18,38 [g] Błonnik: 14,45 [g] Tłuszcz: 11,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 0,57 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: 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.: 646,56 [kcal] - 25,91% Białko ogół.: 33,33 [g] Węglowodany ogół.: 100,36 [g] Cukry: 15,20 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 15,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,36 [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						