

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3093,49 [kcal] Białko ogółem: 131,90 [g] Węglowodany ogółem: 375,19 [g] Cukry: 75,21 [g] Błonnik: 29,49 [g] Tłuszcz: 96,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,07 [g] Sól: 2,93 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Bitka schabowa w sosie własnym 200 [g] [Alergen: I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 853,40 [kcal] - 27,59% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 117,56 [g] Cukry: 36,26 [g] Błonnik: 13,65 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,42% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1370,61 [kcal] - 44,31% Białko ogół.: 56,56 [g] Węglowodany ogół.: 166,92 [g] Cukry: 25,20 [g] Błonnik: 12,57 [g] Tłuszcz: 26,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,75 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 794,48 [kcal] - 25,68% Białko ogół.: 29,50 [g] Węglowodany ogół.: 83,66 [g] Cukry: 7,60 [g] Błonnik: 3,27 [g] Tłuszcz: 39,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,85 [g] Sól: 0,41 [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	12 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2917,88 [kcal] Białko ogółem: 131,21 [g] Węglowodany ogółem: 403,94 [g] Cukry: 64,16 [g] Błonnik: 24,34 [g] Tłuszcz: 63,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,82 [g] Sól: 1,47 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [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]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,12 [kcal] - 29,96% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 118,20 [g] Cukry: 26,09 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,57% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1320,50 [kcal] - 45,26% Białko ogół.: 54,27 [g] Węglowodany ogół.: 181,92 [g] Cukry: 23,51 [g] Błonnik: 15,49 [g] Tłuszcz: 15,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 648,26 [kcal] - 22,22% Białko ogół.: 30,05 [g] Węglowodany ogół.: 96,77 [g] Cukry: 8,41 [g] Błonnik: 3,41 [g] Tłuszcz: 16,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,85 [g] Sól: 0,16 [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 2023-12-12 do dnia 2023-12-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2691,55 [kcal] Białko ogółem: 133,79 [g] Węglowodany ogółem: 399,31 [g] Cukry: 58,88 [g] Błonnik: 24,80 [g] Tłuszcz: 38,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 [g] Sól: 1,33 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,92 [kcal] - 27,79% Białko ogół.: 43,07 [g] Węglowodany ogół.: 118,79 [g] Cukry: 26,72 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 12,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 0,53 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 1,95% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [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 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1292,57 [kcal] - 48,02% Białko ogół.: 54,27 [g] Węglowodany ogół.: 174,93 [g] Cukry: 16,52 [g] Błonnik: 15,49 [g] Tłuszcz: 15,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,63 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,56 [kcal] - 22,24% Białko ogół.: 30,45 [g] Węglowodany ogół.: 98,39 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 3,87 [g] Tłuszcz: 10,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g] Sól: 0,17 [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	12 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2670,59 [kcal] Białko ogółem: 127,82 [g] Węglowodany ogółem: 290,61 [g] Cukry: 58,48 [g] Błonnik: 35,07 [g] Tłuszcz: 91,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,88 [g] Sól: 4,23 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,43 [kcal] - 31,51% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 114,57 [g] Cukry: 33,27 [g] Błonnik: 13,65 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 1,79 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,81% 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 kalafiorowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,56 [kcal] - 35,26% Białko ogół.: 51,45 [g] Węglowodany ogół.: 81,99 [g] Cukry: 14,76 [g] Błonnik: 10,77 [g] Tłuszcz: 21,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,33 [g] Sól: 0,59 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,60 [kcal] - 30,43% Białko ogół.: 30,53 [g] Węglowodany ogół.: 87,00 [g] Cukry: 4,30 [g] Błonnik: 10,65 [g] Tłuszcz: 39,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,08 [g] Sól: 1,71 [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 2023-12-12 do dnia 2023-12-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2760,05 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 51,69 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 70,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 1,70 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,85% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,72% 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: 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] - 38,86% 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] - 26,57% 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	12 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2512,85 [kcal] Białko ogółem: 133,07 [g] Węglowodany ogółem: 407,12 [g] Cukry: 65,50 [g] Błonnik: 25,69 [g] Tłuszcz: 16,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,79 [g] Sól: 0,96 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 662,72 [kcal] - 26,37% Białko ogół.: 42,22 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 25,92 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 3,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67 [g] Sól: 0,13 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,09% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [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.: 1263,27 [kcal] - 50,27% Białko ogół.: 54,55 [g] Węglowodany ogół.: 183,39 [g] Cukry: 24,04 [g] Błonnik: 16,38 [g] Tłuszcz: 8,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,66 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem b/tł. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 534,36 [kcal] - 21,27% Białko ogół.: 30,30 [g] Węglowodany ogół.: 98,24 [g] Cukry: 9,39 [g] Błonnik: 3,87 [g] Tłuszcz: 3,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 0,17 [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 2023-12-12 do dnia 2023-12-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2987,88 [kcal] Białko ogółem: 137,46 [g] Węglowodany ogółem: 404,24 [g] Cukry: 64,16 [g] Błonnik: 24,34 [g] Tłuszcz: 68,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,32 [g] Sól: 1,65 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,12 [kcal] - 29,26% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 118,20 [g] Cukry: 26,09 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,54 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,51% 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 krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [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.: 1320,50 [kcal] - 44,2% Białko ogół.: 54,27 [g] Węglowodany ogół.: 181,92 [g] Cukry: 23,51 [g] Błonnik: 15,49 [g] Tłuszcz: 15,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,63 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 718,26 [kcal] - 24,04% Białko ogół.: 36,30 [g] Węglowodany ogół.: 97,07 [g] Cukry: 8,41 [g] Błonnik: 3,41 [g] Tłuszcz: 21,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 0,34 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
8	12 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2774,40 [kcal] Białko ogółem: 156,78 [g] Węglowodany ogółem: 326,78 [g] Cukry: 44,72 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 71,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 1,70 [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] - 33,21% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,7% 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: 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 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 37,66% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [g] Cukry: 7,81 [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] - 26,43% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	12 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2623,42 [kcal] Białko ogółem: 124,63 [g] Węglowodany ogółem: 391,28 [g] Cukry: 48,84 [g] Błonnik: 27,04 [g] Tłuszcz: 39,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,41 [g] Sól: 0,99 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 665,48 [kcal] - 25,37% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 101,55 [g] Cukry: 8,15 [g] Błonnik: 7,00 [g] Tłuszcz: 12,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 0,19 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 38,88 [kcal] - 1,48% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 9,42 [g] Cukry: 7,69 [g] Błonnik: 0,68 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,02 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [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.: 1320,50 [kcal] - 50,34% Białko ogół.: 54,27 [g] Węglowodany ogół.: 181,92 [g] Cukry: 23,51 [g] Błonnik: 15,49 [g] Tłuszcz: 15,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,63 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,56 [kcal] - 22,82% Białko ogół.: 30,45 [g] Węglowodany ogół.: 98,39 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 3,87 [g] Tłuszcz: 10,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g] Sól: 0,17 [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						