

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-14 do dnia 2023-12-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3356,35 [kcal] Białko ogółem: 113,84 [g] Węglowodany ogółem: 391,44 [g] Cukry: 79,47 [g] Błonnik: 44,40 [g] Tłuszcz: 123,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,32 [g] Sól: 6,94 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z soczewicy z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III, ] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [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.: 959,92 [kcal] - 28,6% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 116,95 [g] Cukry: 36,22 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,73% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1545,56 [kcal] - 46,05% Białko ogół.: 46,23 [g] Węglowodany ogół.: 169,69 [g] Cukry: 30,16 [g] Błonnik: 20,91 [g] Tłuszcz: 54,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,35 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,37 [kcal] - 22,62% Białko ogół.: 14,07 [g] Węglowodany ogół.: 92,50 [g] Cukry: 4,84 [g] Błonnik: 10,59 [g] Tłuszcz: 38,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 2,50 [g]
<b>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</b>						
2	14 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2798,85 [kcal] Białko ogółem: 120,19 [g] Węglowodany ogółem: 369,17 [g] Cukry: 79,64 [g] Błonnik: 26,07 [g] Tłuszcz: 65,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,95 [g] Sól: 3,60 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką, 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Dymia pieczona 100 [g] Herbata z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,32 [kcal] - 35,45% Białko ogół.: 48,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,67 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 28,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,55 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,27% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,57 [kcal] - 35,46% Białko ogół.: 51,93 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 14,80 [g] Tłuszcz: 8,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,46 [kcal] - 25,81% Białko ogół.: 14,48 [g] Węglowodany ogół.: 108,84 [g] Cukry: 12,00 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 26,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,76 [g] Sól: 0,96 [g]
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-14 do dnia 2023-12-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2521,27 [kcal] Białko ogółem: 113,54 [g] Węglowodany ogółem: 381,84 [g] Cukry: 81,18 [g] Błonnik: 26,01 [g] Tłuszcz: 35,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,09 [g] Sól: 2,44 [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, ] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,10 [kcal] - 34,47% Białko ogół.: 42,83 [g] Węglowodany ogół.: 145,48 [g] Cukry: 34,94 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 11,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,32% 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 pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,57 [kcal] - 39,37% Białko ogół.: 51,93 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 14,80 [g] Tłuszcz: 8,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Dynia pieczona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 601,10 [kcal] - 23,84% Białko ogół.: 13,53 [g] Węglowodany ogół.: 103,00 [g] Cukry: 12,51 [g] Błonnik: 6,13 [g] Tłuszcz: 16,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,47 [g] Sól: 0,96 [g]
<b>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</b>						
4	14 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2376,57 [kcal] Białko ogółem: 93,10 [g] Węglowodany ogółem: 262,88 [g] Cukry: 57,14 [g] Błonnik: 35,42 [g] Tłuszcz: 85,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,33 [g] Sól: 5,13 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Serek wiejski 150 [g] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,45 [kcal] - 30,36% Białko ogół.: 25,49 [g] Węglowodany ogół.: 109,01 [g] Cukry: 28,28 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,03% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ] Potrawka drobiowa w sosie jarzynowym. 200 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 835,72 [kcal] - 35,16% Białko ogół.: 48,09 [g] Węglowodany ogół.: 53,51 [g] Cukry: 17,06 [g] Błonnik: 11,48 [g] Tłuszcz: 24,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,37 [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.: 747,40 [kcal] - 31,45% Białko ogół.: 14,07 [g] Węglowodany ogół.: 89,51 [g] Cukry: 1,85 [g] Błonnik: 10,59 [g] Tłuszcz: 38,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 2,50 [g]
<b>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</b>						



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-14 do dnia 2023-12-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2776,55 [kcal] Białko ogółem: 156,36 [g] Węglowodany ogółem: 331,35 [g] Cukry: 53,79 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 69,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Sól: 1,74 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,66% 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 owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,3% 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: 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] - 38,63% 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] - 26,41% 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]
<b>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</b>						
6	14 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2342,55 [kcal] Białko ogółem: 113,57 [g] Węglowodany ogółem: 384,64 [g] Cukry: 79,79 [g] Błonnik: 25,93 [g] Tłuszcz: 15,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,44 [g] Sól: 2,04 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Twarożek waniliowy (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.: 779,90 [kcal] - 33,29% Białko ogół.: 41,98 [g] Węglowodany ogół.: 142,48 [g] Cukry: 34,14 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 3,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,5% 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 pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 956,57 [kcal] - 40,83% Białko ogół.: 51,93 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 14,80 [g] Tłuszcz: 4,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,49 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z szynką b/tł. 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Dyńa pieczona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 547,58 [kcal] - 23,38% Białko ogół.: 14,41 [g] Węglowodany ogół.: 108,80 [g] Cukry: 11,92 [g] Błonnik: 6,05 [g] Tłuszcz: 7,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,78 [g] Sól: 0,96 [g]
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-14 do dnia 2023-12-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2943,85 [kcal] Białko ogółem: 126,44 [g] Węglowodany ogółem: 380,87 [g] Cukry: 85,94 [g] Błonnik: 26,07 [g] Tłuszcz: 70,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,45 [g] Sól: 4,08 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Serek wiejski 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.: 1062,32 [kcal] - 36,09% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 2,02 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,11% 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 pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Salatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,57 [kcal] - 33,72% Białko ogół.: 51,93 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 14,80 [g] Tłuszcz: 8,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką, 100 [g] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Dynia pieczona 100 [g] Herbata z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 797,46 [kcal] - 27,09% Białko ogół.: 14,48 [g] Węglowodany ogół.: 120,24 [g] Cukry: 18,30 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 26,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,76 [g] Sól: 1,26 [g]
<b>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</b>						
8	14 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2818,83 [kcal] Białko ogółem: 157,23 [g] Węglowodany ogółem: 339,02 [g] Cukry: 53,81 [g] Błonnik: 19,82 [g] Tłuszcz: 70,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g] Sól: 1,74 [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] - 32,68% 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 owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,25% 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: 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] - 38,05% 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] - 26,02% 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]
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-14 do dnia 2023-12-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	14 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2586,12 [kcal] Białko ogółem: 99,31 [g] Węglowodany ogółem: 399,20 [g] Cukry: 54,07 [g] Błonnik: 29,89 [g] Tłuszcz: 39,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,99 [g] Sól: 1,94 [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] - 32,73% 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: Smoothie owsiane 150 [g]   Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,45% 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]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Salatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,57 [kcal] - 38,38% Białko ogół.: 51,93 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 14,80 [g] Tłuszcz: 8,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką z obniżoną zawartością oleju rzepakowego 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Dyńa pieczona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 632,06 [kcal] - 24,44% Białko ogół.: 14,55 [g] Węglowodany ogół.: 109,52 [g] Cukry: 12,51 [g] Błonnik: 6,14 [g] Tłuszcz: 16,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,47 [g] Sól: 0,96 [g]
<b>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</b>						