

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-17 do dnia 2023-12-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	17 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2853,20 [kcal] Białko ogółem: 109,50 [g] Węglowodany ogółem: 399,15 [g] Cukry: 70,61 [g] Błonnik: 39,78 [g] Tłuszcz: 72,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,70 [g] Sól: 5,55 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 882,00 [kcal] - 30,91% Białko ogół.: 32,37 [g] Węglowodany ogół.: 124,00 [g] Cukry: 37,05 [g] Błonnik: 12,75 [g] Tłuszcz: 30,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,54 [g] Sól: 3,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,03% 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.: 1368,03 [kcal] - 47,95% Białko ogół.: 58,73 [g] Węglowodany ogół.: 185,09 [g] Cukry: 25,84 [g] Błonnik: 16,25 [g] Tłuszcz: 21,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,94 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 488,17 [kcal] - 17,11% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 65,31 [g] Cukry: 5,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [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-lubin,XIV-mięczaki						
2	17 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2887,87 [kcal] Białko ogółem: 116,52 [g] Węglowodany ogółem: 409,40 [g] Cukry: 70,10 [g] Błonnik: 24,58 [g] Tłuszcz: 66,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,56 [g] Sól: 3,88 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [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.: 914,40 [kcal] - 31,66% Białko ogół.: 32,61 [g] Węglowodany ogół.: 130,72 [g] Cukry: 36,69 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 30,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,29 [g] Sól: 2,11 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,98% 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.: 1313,76 [kcal] - 45,49% Białko ogół.: 57,52 [g] Węglowodany ogół.: 176,21 [g] Cukry: 24,75 [g] Błonnik: 14,91 [g] Tłuszcz: 19,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,71 [kcal] - 18,86% Białko ogół.: 25,14 [g] Węglowodany ogół.: 77,72 [g] Cukry: 6,18 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 15,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g] Sól: 1,13 [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 2023-12-17 do dnia 2023-12-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	17 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2677,58 [kcal] Białko ogółem: 126,71 [g] Węglowodany ogółem: 415,78 [g] Cukry: 71,68 [g] Błonnik: 25,65 [g] Tłuszcz: 36,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,32 [g] Sól: 2,75 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [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.: 806,11 [kcal] - 30,11% Białko ogół.: 42,75 [g] Węglowodany ogół.: 137,05 [g] Cukry: 38,26 [g] Błonnik: 6,15 [g] Tłuszcz: 11,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,61 [g] Sól: 0,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,29% 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.: 1268,76 [kcal] - 47,38% Białko ogół.: 57,52 [g] Węglowodany ogół.: 176,21 [g] Cukry: 24,75 [g] Błonnik: 14,91 [g] Tłuszcz: 14,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,94 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,71 [kcal] - 18,21% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 77,77 [g] Cukry: 6,19 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 9,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,13 [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	17 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2364,11 [kcal] Białko ogółem: 97,57 [g] Węglowodany ogółem: 292,16 [g] Cukry: 40,05 [g] Błonnik: 39,09 [g] Tłuszcz: 69,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,57 [g] Sól: 5,55 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 60 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa rosół z makaronem. 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski. 140 [g] [Alergen: III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,24 [kcal] - 34,36% Białko ogół.: 32,72 [g] Węglowodany ogół.: 106,57 [g] Cukry: 19,54 [g] Błonnik: 13,01 [g] Tłuszcz: 30,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,52 [g] Sól: 3,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,86% 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.: 960,67 [kcal] - 40,64% Białko ogół.: 46,45 [g] Węglowodany ogół.: 98,52 [g] Cukry: 15,78 [g] Błonnik: 15,30 [g] Tłuszcz: 19,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,83 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,20 [kcal] - 20,14% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,25 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-17 do dnia 2023-12-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	17 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2800,05 [kcal] Białko ogółem: 152,06 [g] Węglowodany ogółem: 343,80 [g] Cukry: 48,02 [g] Błonnik: 21,62 [g] Tłuszcz: 67,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,41 [g] Sól: 1,59 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,39% 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: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,11% 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: 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] - 38,31% 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] - 26,19% 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	17 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2832,95 [kcal] Białko ogółem: 125,01 [g] Węglowodany ogółem: 483,66 [g] Cukry: 71,21 [g] Błonnik: 25,58 [g] Tłuszcz: 14,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 2,22 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1082,91 [kcal] - 38,23% Białko ogół.: 40,92 [g] Węglowodany ogół.: 203,61 [g] Cukry: 37,36 [g] Błonnik: 5,19 [g] Tłuszcz: 3,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,41 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,06% 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 lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1211,53 [kcal] - 42,77% Białko ogół.: 57,80 [g] Węglowodany ogół.: 177,68 [g] Cukry: 25,28 [g] Błonnik: 15,80 [g] Tłuszcz: 7,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,14 [g] Sól: 0,65 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 423,51 [kcal] - 14,95% Białko ogół.: 25,04 [g] Węglowodany ogół.: 77,62 [g] Cukry: 6,09 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 2,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,36 [g] Sól: 1,13 [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 2023-12-17 do dnia 2023-12-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	17 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3094,37 [kcal] Białko ogółem: 145,27 [g] Węglowodany ogółem: 414,65 [g] Cukry: 75,05 [g] Błonnik: 24,58 [g] Tłuszcz: 68,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,51 [g] Sól: 5,50 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 984,40 [kcal] - 31,81% Białko ogół.: 38,86 [g] Węglowodany ogół.: 131,02 [g] Cukry: 36,69 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 35,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,79 [g] Sól: 2,29 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,72% 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 lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1223,76 [kcal] - 39,55% Białko ogół.: 57,52 [g] Węglowodany ogół.: 176,21 [g] Cukry: 24,75 [g] Błonnik: 14,91 [g] Tłuszcz: 9,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukurucznej z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 771,21 [kcal] - 24,92% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 82,67 [g] Cukry: 11,13 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,82 [g] Sól: 2,56 [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	17 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2842,33 [kcal] Białko ogółem: 152,93 [g] Węglowodany ogółem: 351,47 [g] Cukry: 48,04 [g] Błonnik: 21,87 [g] Tłuszcz: 68,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,48 [g] Sól: 1,59 [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] - 32,41% 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: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,05% 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: 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] - 37,74% 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] - 25,8% 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 2023-12-17 do dnia 2023-12-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	17 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 3070,74 [kcal] Białko ogółem: 128,35 [g] Węglowodany ogółem: 415,53 [g] Cukry: 55,62 [g] Błonnik: 28,60 [g] Tłuszcz: 36,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,88 [g] Sól: 2,47 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1199,27 [kcal] - 39,05% Białko ogół.: 44,39 [g] Węglowodany ogół.: 136,80 [g] Cukry: 22,20 [g] Błonnik: 9,10 [g] Tłuszcz: 11,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,17 [g] Sól: 0,69 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,75% 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 lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,76 [kcal] - 41,32% Białko ogół.: 57,52 [g] Węglowodany ogół.: 176,21 [g] Cukry: 24,75 [g] Błonnik: 14,91 [g] Tłuszcz: 14,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,94 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [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.: 487,71 [kcal] - 15,88% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 77,77 [g] Cukry: 6,19 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 9,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,13 [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						