

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	20 grudnia 2023	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3368,50 [kcal]                      Białko ogółem: 125,85 [g]                      Węglowodany ogółem: 433,62 [g]                      Cukry: 96,82 [g]                      Błonnik: 43,54 [g]                      Tłuszcz: 108,10 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,07 [g]                      Sól: 6,02 [g]</p>	<p>Składniki:                      Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ]                      Jabłko 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p>	<p>Składniki:                      Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII, ]                      Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III, I, ]                      Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta z tuńczykiem 80 [g] [Alergen: IV, III, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Papryka czerwona 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 802,22 [kcal] - 23,82%                      Białko ogół.: 30,48 [g]                      Węglowodany ogół.: 114,28 [g]                      Cukry: 31,25 [g]                      Błonnik: 12,21 [g]                      Tłuszcz: 27,05 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g]                      Sól: 1,89 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,47%                      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]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1539,40 [kcal] - 45,7%                      Białko ogół.: 50,22 [g]                      Węglowodany ogół.: 212,18 [g]                      Cukry: 40,86 [g]                      Błonnik: 20,87 [g]                      Tłuszcz: 32,35 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g]                      Sól: 0,98 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 808,88 [kcal] - 24,01%                      Białko ogół.: 41,05 [g]                      Węglowodany ogół.: 68,76 [g]                      Cukry: 7,96 [g]                      Błonnik: 9,81 [g]                      Tłuszcz: 43,20 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,73 [g]                      Sól: 2,78 [g]</p>	
<p><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></p>							
2	20 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2986,94 [kcal]                      Białko ogółem: 110,86 [g]                      Węglowodany ogółem: 444,46 [g]                      Cukry: 92,71 [g]                      Błonnik: 29,40 [g]                      Tłuszcz: 67,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,39 [g]                      Sól: 3,00 [g]</p>	<p>Składniki:                      Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyunka drobiowa. 60 [g]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p>	<p>Składniki:                      Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III, I, ]                      Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ]                      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]</p>
			<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 827,02 [kcal] - 27,69%                      Białko ogół.: 35,87 [g]                      Węglowodany ogół.: 120,70 [g]                      Cukry: 30,89 [g]                      Błonnik: 4,54 [g]                      Tłuszcz: 23,64 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g]                      Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,3%                      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]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1374,60 [kcal] - 46,02%                      Białko ogół.: 40,29 [g]                      Węglowodany ogół.: 207,65 [g]                      Cukry: 36,00 [g]                      Błonnik: 21,06 [g]                      Tłuszcz: 20,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,83 [g]                      Sól: 0,80 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 567,32 [kcal] - 18,99%                      Białko ogół.: 30,60 [g]                      Węglowodany ogół.: 77,71 [g]                      Cukry: 9,07 [g]                      Błonnik: 3,15 [g]                      Tłuszcz: 17,86 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g]                      Sól: 0,10 [g]</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

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	20 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Wartość energetyczna: 2602,09 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 125,99 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 402,44 [g]</p> <p>Cukry: 82,55 [g]</p> <p>Błonnik: 28,60 [g]</p> <p>Tłuszcz: 35,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,99 [g]</p> <p>Sól: 2,67 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 325 [g] [Alergen: VII, III, ]</p> <p>Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 780,02 [kcal] - 29,98%</p> <p>Białko ogół.: 36,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 131,45 [g]</p> <p>Cukry: 31,60 [g]</p> <p>Błonnik: 4,54 [g]</p> <p>Tłuszcz: 12,01 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,74 [g]</p> <p>Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,8%</p> <p>Białko ogół.: 18,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,90 [g]</p> <p>Cukry: 4,80 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1205,45 [kcal] - 46,33%</p> <p>Białko ogół.: 40,72 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 184,76 [g]</p> <p>Cukry: 36,00 [g]</p> <p>Błonnik: 20,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,45 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,05 [g]</p> <p>Sól: 0,68 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 19,89%</p> <p>Białko ogół.: 31,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 79,33 [g]</p> <p>Cukry: 10,15 [g]</p> <p>Błonnik: 3,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,56 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [g]</p>	
<p><b>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</b></p>							
4	20 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna: 2672,26 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 125,69 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 296,54 [g]</p> <p>Cukry: 63,03 [g]</p> <p>Błonnik: 36,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 90,90 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,04 [g]</p> <p>Sól: 5,61 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 2% 200 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ]</p> <p>Jabłko 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Pierogi leniwe z białym serem - (ser krajanka półtłusty 125g) 325 [g] [Alergen: VII, III, I, ]</p> <p>Sos truskawkowy bez dodatku cukru 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Papryka czerwona 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 790,25 [kcal] - 29,57%</p> <p>Białko ogół.: 30,48 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 111,29 [g]</p> <p>Cukry: 28,26 [g]</p> <p>Błonnik: 12,21 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,05 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g]</p> <p>Sól: 1,89 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,7%</p> <p>Białko ogół.: 18,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,90 [g]</p> <p>Cukry: 4,80 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 986,10 [kcal] - 36,9%</p> <p>Białko ogół.: 36,16 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 112,58 [g]</p> <p>Cukry: 25,00 [g]</p> <p>Błonnik: 14,80 [g]</p> <p>Tłuszcz: 20,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,03 [g]</p> <p>Sól: 0,79 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 796,91 [kcal] - 29,82%</p> <p>Białko ogół.: 41,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 65,77 [g]</p> <p>Cukry: 4,97 [g]</p> <p>Błonnik: 9,81 [g]</p> <p>Tłuszcz: 43,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,73 [g]</p> <p>Sól: 2,78 [g]</p>	

Sól: 0,15 [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

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	20 grudnia 2023	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal]                      Białko ogółem: 170,51 [g]                      Węglowodany ogółem: 328,40 [g]                      Cukry: 52,79 [g]                      Błonnik: 19,12 [g]                      Tłuszcz: 68,30 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g]                      Sól: 1,77 [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] - 32,19%                      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:                      Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52%                      Białko ogół.: 18,00 [g]                      Węglowodany ogół.: 6,90 [g]                      Cukry: 4,80 [g]                      Błonnik: 0,00 [g]                      Tłuszcz: 0,00 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]                      Sól: 0,15 [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] - 38,18%                      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] - 26,1%                      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><b>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</b></p>							
6	20 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2389,61 [kcal]                      Białko ogółem: 126,11 [g]                      Węglowodany ogółem: 398,28 [g]                      Cukry: 87,23 [g]                      Błonnik: 29,49 [g]                      Tłuszcz: 14,85 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,15 [g]                      Sól: 2,32 [g]</p>	<p>Składniki:                      Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Szyunka drobiowa. 60 [g]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 651,82 [kcal] - 27,28%                      Białko ogół.: 35,42 [g]                      Węglowodany ogół.: 120,95 [g]                      Cukry: 30,80 [g]                      Błonnik: 4,54 [g]                      Tłuszcz: 4,26 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g]                      Sól: 1,33 [g]</p>	<p>Składniki:                      Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,14%                      Białko ogół.: 18,00 [g]                      Węglowodany ogół.: 6,90 [g]                      Cukry: 4,80 [g]                      Błonnik: 0,00 [g]                      Tłuszcz: 0,00 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]                      Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pierogi leniwe z białym serem bez tłuszczu (ser krajanka chudy 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III, ]                      Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Seler duszony z jabłkiem b/tl. 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1176,37 [kcal] - 49,23%                      Białko ogół.: 41,84 [g]                      Węglowodany ogół.: 191,25 [g]                      Cukry: 41,58 [g]                      Błonnik: 21,34 [g]                      Tłuszcz: 5,03 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,04 [g]                      Sól: 0,73 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 462,42 [kcal] - 19,35%                      Białko ogół.: 30,85 [g]                      Węglowodany ogół.: 79,18 [g]                      Cukry: 10,05 [g]                      Błonnik: 3,61 [g]                      Tłuszcz: 5,56 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g]                      Sól: 0,11 [g]</p>
<p><b>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</b></p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	20 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3131,94 [kcal] Białko ogółem: 117,11 [g] Węglowodany ogółem: 456,16 [g] Cukry: 99,01 [g] Błonnik: 29,40 [g] Tłuszcz: 72,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,89 [g] Sól: 3,48 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka drobiowa. 60 [g] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III, I, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] 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.: 902,02 [kcal] - 28,8% Białko ogół.: 35,87 [g] Węglowodany ogół.: 132,10 [g] Cukry: 37,19 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 23,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 2,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,96% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1374,60 [kcal] - 43,89% Białko ogół.: 40,29 [g] Węglowodany ogół.: 207,65 [g] Cukry: 36,00 [g] Błonnik: 21,06 [g] Tłuszcz: 20,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,83 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 637,32 [kcal] - 20,35% Białko ogół.: 36,85 [g] Węglowodany ogół.: 78,01 [g] Cukry: 9,07 [g] Błonnik: 3,15 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,93 [g] Sól: 0,28 [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>							
8	20 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal] Białko ogółem: 171,38 [g] Węglowodany ogółem: 336,07 [g] Cukry: 52,81 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,77 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	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]	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.: 946,77 [kcal] - 33,2% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,72% 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</b>							



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-20 do dnia 2023-12-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	20 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2555,50 [kcal] Białko ogółem: 118,11 [g] Węglowodany ogółem: 396,62 [g] Cukry: 75,55 [g] Błonnik: 29,31 [g] Tłuszcz: 36,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,46 [g] Sól: 2,47 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III, ] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] 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.: 708,52 [kcal] - 27,73% Białko ogół.: 34,52 [g] Węglowodany ogół.: 118,90 [g] Cukry: 29,05 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,74 [g] Sól: 1,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,15% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1274,36 [kcal] - 49,87% Białko ogół.: 52,19 [g] Węglowodany ogół.: 186,39 [g] Cukry: 25,45 [g] Błonnik: 20,06 [g] Tłuszcz: 13,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,52 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 20,26% Białko ogół.: 31,00 [g] Węglowodany ogół.: 79,33 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 0,11 [g]
<b>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-tubin,XIV-mięczaki</b>							