

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-21

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 grudnia 2023	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2768,85 [kcal]                      Białko ogółem: 92,59 [g]                      Węglowodany ogółem: 347,98 [g]                      Cukry: 79,14 [g]                      Błonnik: 45,93 [g]                      Tłuszcz: 93,53 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,62 [g]                      Sól: 5,25 [g]</p>	<p>Składniki:                      Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyńka filet pieczony z indyka 60 [g]                      Mandarynki 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 797,47 [kcal] - 28,8%                      Białko ogół.: 37,89 [g]                      Węglowodany ogół.: 114,79 [g]                      Cukry: 33,53 [g]                      Błonnik: 12,92 [g]                      Tłuszcz: 22,88 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,00 [g]                      Sól: 2,84 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]                      Gulasz z ciecierzycy i cukinii 200 [g]                      Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ]                      Mizeria 150 [g] [Alergen: VII, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1087,79 [kcal] - 39,29%                      Białko ogół.: 19,61 [g]                      Węglowodany ogół.: 150,10 [g]                      Cukry: 30,58 [g]                      Błonnik: 21,58 [g]                      Tłuszcz: 22,72 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g]                      Sól: 0,36 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta wieprzowa 100 [g] [Alergen: IX, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Rzodkiew biała 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 792,09 [kcal] - 28,61%                      Białko ogół.: 29,54 [g]                      Węglowodany ogół.: 70,79 [g]                      Cukry: 6,78 [g]                      Błonnik: 10,98 [g]                      Tłuszcz: 45,68 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,36 [g]                      Sól: 1,87 [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>							
2	21 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2781,02 [kcal]                      Białko ogółem: 117,48 [g]                      Węglowodany ogółem: 389,11 [g]                      Cukry: 89,48 [g]                      Błonnik: 30,87 [g]                      Tłuszcz: 64,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,93 [g]                      Sól: 2,79 [g]</p>	<p>Składniki:                      Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyńka filet pieczony z indyka 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 883,27 [kcal] - 31,76%                      Białko ogół.: 38,49 [g]                      Węglowodany ogół.: 134,03 [g]                      Cukry: 43,33 [g]                      Błonnik: 4,63 [g]                      Tłuszcz: 22,60 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g]                      Sól: 1,54 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,29%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ]                      Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1225,88 [kcal] - 44,08%                      Białko ogół.: 49,49 [g]                      Węglowodany ogół.: 161,78 [g]                      Cukry: 27,81 [g]                      Błonnik: 20,61 [g]                      Tłuszcz: 20,85 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,02 [g]                      Sól: 0,82 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 580,37 [kcal] - 20,87%                      Białko ogół.: 23,95 [g]                      Węglowodany ogół.: 81,00 [g]                      Cukry: 10,09 [g]                      Błonnik: 5,18 [g]                      Tłuszcz: 18,73 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,00 [g]                      Sól: 0,25 [g]</p>



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-21

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2645,32 [kcal] Białko ogółem: 117,33 [g] Węglowodany ogółem: 413,41 [g] Cukry: 99,07 [g] Błonnik: 30,25 [g] Tłuszcz: 35,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,77 [g] Sól: 2,81 [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, ] Szynka filet pieczony z indyka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 888,27 [kcal] - 33,58% Białko ogół.: 38,89 [g] Węglowodany ogół.: 154,78 [g] Cukry: 44,04 [g] Błonnik: 4,63 [g] Tłuszcz: 10,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 1,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,21% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1144,88 [kcal] - 43,28% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 11,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,67 [kcal] - 20,93% Białko ogół.: 23,70 [g] Węglowodany ogół.: 87,85 [g] Cukry: 17,02 [g] Błonnik: 4,71 [g] Tłuszcz: 12,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,74 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>				
4	21 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2154,98 [kcal] Białko ogółem: 85,72 [g] Węglowodany ogółem: 260,54 [g] Cukry: 60,75 [g] Błonnik: 40,66 [g] Tłuszcz: 67,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,27 [g] Sól: 4,83 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka filet pieczony z indyka 60 [g] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Gulasz z ciecierzycy i cukinii 200 [g] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 785,50 [kcal] - 36,45% Białko ogół.: 37,89 [g] Węglowodany ogół.: 111,80 [g] Cukry: 30,54 [g] Błonnik: 12,92 [g] Tłuszcz: 22,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,00 [g] Sól: 2,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,45% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 746,39 [kcal] - 34,64% Białko ogół.: 13,40 [g] Węglowodany ogół.: 72,62 [g] Cukry: 20,15 [g] Błonnik: 16,00 [g] Tłuszcz: 20,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 0,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 527,09 [kcal] - 24,46% Białko ogół.: 24,08 [g] Węglowodany ogół.: 68,17 [g] Cukry: 3,76 [g] Błonnik: 11,74 [g] Tłuszcz: 18,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,19 [g] Sól: 1,40 [g]	



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-21

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 grudnia 2023	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2802,05 [kcal]                      Białko ogółem: 158,06 [g]                      Węglowodany ogółem: 333,80 [g]                      Cukry: 56,24 [g]                      Błonnik: 19,57 [g]                      Tłuszcz: 70,55 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g]                      Sól: 1,80 [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] - 32,28%                      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:                      Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>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]</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] - 38,28%                      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] - 26,17%                      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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b></p>							
6	21 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2473,07 [kcal]                      Białko ogółem: 116,84 [g]                      Węglowodany ogółem: 413,96 [g]                      Cukry: 98,18 [g]                      Błonnik: 30,37 [g]                      Tłuszcz: 16,92 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,69 [g]                      Sól: 2,41 [g]</p>	<p>Składniki:                      Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Szyńka filet pieczony z indyka 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 799,07 [kcal] - 32,31%                      Białko ogół.: 38,04 [g]                      Węglowodany ogół.: 151,78 [g]                      Cukry: 43,24 [g]                      Błonnik: 4,63 [g]                      Tłuszcz: 3,22 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g]                      Sól: 1,14 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,37%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Gulasz z cukinii i kurczaka b/tł. 200 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ]                      Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1117,03 [kcal] - 45,17%                      Białko ogół.: 50,00 [g]                      Węglowodany ogół.: 165,48 [g]                      Cukry: 27,82 [g]                      Błonnik: 20,73 [g]                      Tłuszcz: 6,91 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44 [g]                      Sól: 0,82 [g]</p>	<p>Składniki:                      Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 498,47 [kcal] - 20,16%                      Białko ogół.: 23,55 [g]                      Węglowodany ogół.: 87,70 [g]                      Cukry: 16,92 [g]                      Błonnik: 4,71 [g]                      Tłuszcz: 6,64 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,84 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b></p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-21

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2996,52 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 146,23 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 394,36 [g]</p> <p>Cukry: 94,43 [g]</p> <p>Błonnik: 30,87 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,73 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,14 [g]</p> <p>Sól: 4,40 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka filet pieczony z indyka 60 [g]</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Włoszczyzna duszona 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 wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Salata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 953,27 [kcal] - 31,81%</p> <p>Białko ogół.: 44,74 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 134,33 [g]</p> <p>Cukry: 43,33 [g]</p> <p>Błonnik: 4,63 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,45 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,29 [g]</p> <p>Sól: 1,72 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,05%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1144,88 [kcal] - 38,21%</p> <p>Białko ogół.: 49,49 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 161,78 [g]</p> <p>Cukry: 27,81 [g]</p> <p>Błonnik: 20,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,85 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,70 [g]</p> <p>Sól: 0,82 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 806,87 [kcal] - 26,93%</p> <p>Białko ogół.: 46,45 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 85,95 [g]</p> <p>Cukry: 15,04 [g]</p> <p>Błonnik: 5,18 [g]</p> <p>Tłuszcz: 25,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,03 [g]</p> <p>Sól: 1,68 [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>							
8	21 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2844,33 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,93 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 341,47 [g]</p> <p>Cukry: 56,26 [g]</p> <p>Błonnik: 19,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 71,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g]</p> <p>Sól: 1,80 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,29%</p> <p>Białko ogół.: 41,96 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 121,03 [g]</p> <p>Cukry: 25,37 [g]</p> <p>Błonnik: 4,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 33,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,22%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,71%</p> <p>Białko ogół.: 60,64 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 115,12 [g]</p> <p>Cukry: 14,80 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,78%</p> <p>Białko ogół.: 50,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]</p> <p>Cukry: 7,84 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,16 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]</p> <p>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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek</b></p>							



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-21

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2751,49 [kcal] Białko ogółem: 112,03 [g] Węglowodany ogółem: 430,71 [g] Cukry: 89,30 [g] Błonnik: 31,62 [g] Tłuszcz: 35,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,95 [g] Sól: 2,25 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka filet pieczony z indyka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt vege 150 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,94 [kcal] - 32,49% Białko ogół.: 38,09 [g] Węglowodany ogół.: 155,58 [g] Cukry: 27,97 [g] Błonnik: 6,30 [g] Tłuszcz: 10,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 159,00 [kcal] - 5,78% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 25,50 [g] Cukry: 16,50 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1144,88 [kcal] - 41,61% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 11,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,67 [kcal] - 20,12% Białko ogół.: 23,70 [g] Węglowodany ogół.: 87,85 [g] Cukry: 17,02 [g] Błonnik: 4,71 [g] Tłuszcz: 12,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,74 [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>							