

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-24 do dnia 2023-12-24

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	24 grudnia 2023	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2991,30 [kcal] Białko ogółem: 101,84 [g] Węglowodany ogółem: 398,11 [g] Cukry: 95,06 [g] Błonnik: 42,72 [g] Tłuszcz: 90,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,77 [g] Sól: 4,50 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym 350 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,87 [kcal] - 30,38% Białko ogół.: 34,99 [g] Węglowodany ogół.: 121,51 [g] Cukry: 35,81 [g] Błonnik: 14,12 [g] Tłuszcz: 33,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,94 [g] Sól: 3,54 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,84% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1035,19 [kcal] - 34,61% Białko ogół.: 15,59 [g] Węglowodany ogół.: 146,96 [g] Cukry: 23,96 [g] Błonnik: 9,36 [g] Tłuszcz: 18,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 0,23 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,24 [kcal] - 33,17% Białko ogół.: 50,86 [g] Węglowodany ogół.: 117,64 [g] Cukry: 24,39 [g] Błonnik: 18,14 [g] Tłuszcz: 38,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,27 [g] Sól: 0,73 [g]</p>	
<p>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</p>							
2	24 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2655,79 [kcal] Białko ogółem: 82,84 [g] Węglowodany ogółem: 393,72 [g] Cukry: 99,48 [g] Błonnik: 37,20 [g] Tłuszcz: 65,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,64 [g] Sól: 3,33 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym 350 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,02 [kcal] - 35,13% Białko ogół.: 34,83 [g] Węglowodany ogół.: 125,80 [g] Cukry: 33,19 [g] Błonnik: 5,98 [g] Tłuszcz: 33,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,76 [g] Sól: 2,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,07% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1005,54 [kcal] - 37,86% Białko ogół.: 14,70 [g] Węglowodany ogół.: 155,04 [g] Cukry: 24,81 [g] Błonnik: 12,11 [g] Tłuszcz: 12,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 662,23 [kcal] - 24,94% Białko ogół.: 32,91 [g] Węglowodany ogół.: 100,88 [g] Cukry: 30,58 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 19,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 0,80 [g]</p>	

nasycone: 0,00 [g]

Sól: 0,00 [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 2023-12-24 do dnia 2023-12-24

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	24 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2412,79 [kcal] Białko ogółem: 83,24 [g] Węglowodany ogółem: 394,47 [g] Cukry: 100,19 [g] Błonnik: 37,20 [g] Tłuszcz: 38,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,06 [g] Sól: 3,33 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym z ograniczoną ilością tłuszczu 350 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 834,02 [kcal] - 34,57% Białko ogół.: 35,23 [g] Węglowodany ogół.: 126,55 [g] Cukry: 33,90 [g] Błonnik: 5,98 [g] Tłuszcz: 21,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,31 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,28% 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.: 915,54 [kcal] - 37,95% Białko ogół.: 14,70 [g] Węglowodany ogół.: 155,04 [g] Cukry: 24,81 [g] Błonnik: 12,11 [g] Tłuszcz: 2,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 608,23 [kcal] - 25,21% Białko ogół.: 32,91 [g] Węglowodany ogół.: 100,88 [g] Cukry: 30,58 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 13,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,87 [g] Sól: 0,80 [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-tubin,XIV-mięczaki							
4	24 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2388,07 [kcal] Białko ogółem: 100,79 [g] Węglowodany ogółem: 265,20 [g] Cukry: 74,68 [g] Błonnik: 37,72 [g] Tłuszcz: 75,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,41 [g] Sól: 5,71 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym, 350 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,90 [kcal] - 37,56% Białko ogół.: 34,99 [g] Węglowodany ogół.: 118,52 [g] Cukry: 32,82 [g] Błonnik: 14,12 [g] Tłuszcz: 33,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,94 [g] Sól: 3,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,48% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 724,84 [kcal] - 30,35% Białko ogół.: 10,01 [g] Węglowodany ogół.: 89,83 [g] Cukry: 14,69 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 12,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g] Sól: 0,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 539,83 [kcal] - 22,61% Białko ogół.: 33,29 [g] Węglowodany ogół.: 51,90 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 23,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,16 [g] Sól: 0,47 [g]	

nasycone: 11,03 [g]

Sól: 1,43 [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 2023-12-24 do dnia 2023-12-24

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	24 grudnia 2023	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2765,55 [kcal] Białko ogółem: 152,91 [g] Węglowodany ogółem: 333,50 [g] Cukry: 58,89 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 68,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,62 [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] - 32,71% 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: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,99% 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]</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] - 38,79% 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] - 26,52% 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>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</p>							
6	24 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2370,38 [kcal] Białko ogółem: 82,34 [g] Węglowodany ogółem: 410,80 [g] Cukry: 98,38 [g] Błonnik: 36,69 [g] Tłuszcz: 23,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,38 [g] Sól: 2,34 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka 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.: 782,22 [kcal] - 33,0% Białko ogół.: 36,18 [g] Węglowodany ogół.: 143,85 [g] Cukry: 30,78 [g] Błonnik: 5,98 [g] Tłuszcz: 4,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,76 [g] Sól: 1,33 [g]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,32% 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]</p>	<p>Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 350 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 987,93 [kcal] - 41,68% Białko ogół.: 12,85 [g] Węglowodany ogół.: 154,07 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 11,60 [g] Tłuszcz: 12,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 545,23 [kcal] - 23,0% Białko ogół.: 32,91 [g] Węglowodany ogół.: 100,88 [g] Cukry: 30,58 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 6,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,06 [g] Sól: 0,80 [g]</p>
<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</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-24 do dnia 2023-12-24

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	24 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2773,16 [kcal] Białko ogółem: 102,95 [g] Węglowodany ogółem: 385,50 [g] Cukry: 95,35 [g] Błonnik: 37,20 [g] Tłuszcz: 67,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,62 [g] Sól: 3,28 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [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]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym 350 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 851,82 [kcal] - 30,72% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 119,62 [g] Cukry: 31,10 [g] Błonnik: 5,98 [g] Tłuszcz: 28,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,98% 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.: 977,61 [kcal] - 35,25% Białko ogół.: 14,70 [g] Węglowodany ogół.: 148,05 [g] Cukry: 17,82 [g] Błonnik: 12,11 [g] Tłuszcz: 12,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 888,73 [kcal] - 32,05% Białko ogół.: 55,41 [g] Węglowodany ogół.: 105,83 [g] Cukry: 35,53 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 25,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,45 [g] Sól: 2,23 [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	24 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2807,83 [kcal] Białko ogółem: 153,78 [g] Węglowodany ogółem: 341,17 [g] Cukry: 58,91 [g] Błonnik: 20,47 [g] Tłuszcz: 69,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,62 [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: Mus owocowy pasteryzowany 100 [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]	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] - 33,72% 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.: 55,00 [kcal] - 1,96% 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.: 1072,67 [kcal] - 38,2% 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] - 26,12% 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 2023-12-24 do dnia 2023-12-24

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	24 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2307,25 [kcal] Białko ogółem: 82,39 [g] Węglowodany ogółem: 372,10 [g] Cukry: 83,11 [g] Błonnik: 38,36 [g] Tłuszcz: 37,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,30 [g] Sól: 2,48 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryż z musem truskawkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 350 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Barszcz 250 [ml] [Alergen: IX,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 656,09 [kcal] - 28,44% Białko ogół.: 36,23 [g] Węglowodany ogół.: 105,15 [g] Cukry: 15,51 [g] Błonnik: 7,65 [g] Tłuszcz: 11,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,87 [g] Sól: 1,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,38% 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.: 987,93 [kcal] - 42,82% Białko ogół.: 12,85 [g] Węglowodany ogół.: 154,07 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 11,60 [g] Tłuszcz: 12,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 608,23 [kcal] - 26,36% Białko ogół.: 32,91 [g] Węglowodany ogół.: 100,88 [g] Cukry: 30,58 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 13,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,87 [g] Sól: 0,80 [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-tubin,XIV-mięczaki			