

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-03 do dnia 2024-01-03

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	3 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2955,27 [kcal] Białko ogółem: 137,42 [g] Węglowodany ogółem: 393,32 [g] Cukry: 76,67 [g] Błonnik: 42,79 [g] Tłuszcz: 76,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,55 [g] Sól: 5,32 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 765,47 [kcal] - 25,9% Białko ogół.: 38,49 [g] Węglowodany ogół.: 105,90 [g] Cukry: 24,52 [g] Błonnik: 11,74 [g] Tłuszcz: 23,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Sól: 2,79 [g]</p>	<p>Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,35% 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 mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [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>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1548,21 [kcal] - 52,39% Białko ogół.: 51,57 [g] Węglowodany ogół.: 213,29 [g] Cukry: 41,48 [g] Błonnik: 22,11 [g] Tłuszcz: 32,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Sól: 1,02 [g]</p>	<p>Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 542,59 [kcal] - 18,36% Białko ogół.: 29,36 [g] Węglowodany ogół.: 67,23 [g] Cukry: 5,87 [g] Błonnik: 8,94 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Sól: 1,36 [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>							
2	3 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2898,83 [kcal] Białko ogółem: 127,88 [g] Węglowodany ogółem: 406,63 [g] Cukry: 73,83 [g] Błonnik: 30,40 [g] Tłuszcz: 67,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,81 [g] Sól: 2,87 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 804,12 [kcal] - 27,74% Białko ogół.: 38,37 [g] Węglowodany ogół.: 113,46 [g] Cukry: 23,95 [g] Błonnik: 5,03 [g] Tłuszcz: 23,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,14 [g] Sól: 1,63 [g]</p>	<p>Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,42% 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]</p>	<p>Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, I,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1419,28 [kcal] - 48,96% Białko ogół.: 41,89 [g] Węglowodany ogół.: 211,86 [g] Cukry: 38,68 [g] Błonnik: 23,55 [g] Tłuszcz: 23,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,82 [g] Sól: 1,04 [g]</p>	<p>Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 576,43 [kcal] - 19,88% Białko ogół.: 29,62 [g] Węglowodany ogół.: 74,41 [g] Cukry: 6,40 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 20,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,05 [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 2024-01-03 do dnia 2024-01-03

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	3 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2740,89 [kcal] Białko ogółem: 127,69 [g] Węglowodany ogółem: 426,26 [g] Cukry: 85,64 [g] Błonnik: 28,45 [g] Tłuszcz: 36,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,20 [g] Sól: 2,58 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 900,84 [kcal] - 32,87% Białko ogół.: 38,70 [g] Węglowodany ogół.: 155,47 [g] Cukry: 35,30 [g] Błonnik: 4,47 [g] Tłuszcz: 11,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,43 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,61% 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.: 1214,32 [kcal] - 44,3% Białko ogół.: 40,97 [g] Węglowodany ogół.: 187,86 [g] Cukry: 38,06 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 11,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,15 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 19,22% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [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							
4	3 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2465,31 [kcal] Białko ogółem: 130,04 [g] Węglowodany ogółem: 277,06 [g] Cukry: 69,27 [g] Błonnik: 34,82 [g] Tłuszcz: 75,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,32 [g] Sól: 5,13 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Papryka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem. 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,82 [kcal] - 30,9% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 104,63 [g] Cukry: 22,73 [g] Błonnik: 12,26 [g] Tłuszcz: 23,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,02% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,87 [kcal] - 43,56% Białko ogół.: 43,85 [g] Węglowodany ogół.: 101,29 [g] Cukry: 38,86 [g] Błonnik: 13,62 [g] Tłuszcz: 31,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,62 [kcal] - 21,52% Białko ogół.: 29,36 [g] Węglowodany ogół.: 64,24 [g] Cukry: 2,88 [g] Błonnik: 8,94 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Sól: 1,36 [g]	

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 2024-01-03 do dnia 2024-01-03

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	3 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,85 [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.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [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>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	3 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2597,69 [kcal] Białko ogółem: 126,34 [g] Węglowodany ogółem: 424,04 [g] Cukry: 83,67 [g] Błonnik: 27,99 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,20 [g] Sól: 2,17 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyunka z indyka. 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,64 [kcal] - 31,75% Białko ogół.: 37,85 [g] Węglowodany ogół.: 154,97 [g] Cukry: 34,50 [g] Błonnik: 4,47 [g] Tłuszcz: 3,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,50 [g] Sól: 1,08 [g]</p>	<p>Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,81% 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 (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1209,82 [kcal] - 46,57% Białko ogół.: 40,97 [g] Węglowodany ogół.: 187,86 [g] Cukry: 38,06 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 10,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,02 [g] Sól: 0,89 [g]</p>	<p>Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 464,23 [kcal] - 17,87% Białko ogół.: 29,52 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Cukry: 6,31 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 7,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 0,05 [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 2024-01-03 do dnia 2024-01-03

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	3 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2989,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 122,25 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 418,33 [g]</p> <p>Cukry: 80,13 [g]</p> <p>Błonnik: 30,40 [g]</p> <p>Tłuszcz: 71,30 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g]</p> <p>Sól: 2,38 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna 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 z indyka. 60 [g]</p> <p>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Salata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 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 320 [g] [Alergen: VII, III, I,]</p> <p>Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,]</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 825,12 [kcal] - 27,6%</p> <p>Białko ogół.: 26,49 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 124,86 [g]</p> <p>Cukry: 30,25 [g]</p> <p>Błonnik: 5,03 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,74 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,87 [g]</p> <p>Sól: 0,96 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,31%</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.: 1419,28 [kcal] - 47,47%</p> <p>Białko ogół.: 41,89 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 211,86 [g]</p> <p>Cukry: 38,68 [g]</p> <p>Błonnik: 23,55 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,39 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,82 [g]</p> <p>Sól: 1,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 646,43 [kcal] - 21,62%</p> <p>Białko ogół.: 35,87 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 74,71 [g]</p> <p>Cukry: 6,40 [g]</p> <p>Błonnik: 1,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 25,17 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,35 [g]</p> <p>Sól: 0,23 [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>							
8	3 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 171,38 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 334,42 [g]</p> <p>Cukry: 52,81 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [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>Skyr naturalny 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] - 33,2%</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.: 99,00 [kcal] - 3,47%</p> <p>Białko ogół.: 18,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 5,25 [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: 0,23 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61%</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] - 25,72%</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>	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-03 do dnia 2024-01-03

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	3 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2693,82 [kcal] Białko ogółem: 119,48 [g] Węglowodany ogółem: 421,82 [g] Cukry: 61,61 [g] Błonnik: 30,18 [g] Tłuszcz: 37,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,61 [g] Sól: 2,14 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl jaglany 150 [ml]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 825,32 [kcal] - 30,64% Białko ogół.: 37,72 [g] Węglowodany ogół.: 140,55 [g] Cukry: 18,94 [g] Błonnik: 5,82 [g] Tłuszcz: 10,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 1,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 73,68 [kcal] - 2,74% Białko ogół.: 1,45 [g] Węglowodany ogół.: 16,58 [g] Cukry: 7,70 [g] Błonnik: 1,00 [g] Tłuszcz: 0,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,15 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,09 [kcal] - 47,07% Białko ogół.: 50,29 [g] Węglowodany ogół.: 188,66 [g] Cukry: 27,49 [g] Błonnik: 21,08 [g] Tłuszcz: 12,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 19,55% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [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			