

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-04 do dnia 2024-01-04

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	4 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3584,74 [kcal] Białko ogółem: 131,70 [g] Węglowodany ogółem: 459,53 [g] Cukry: 89,54 [g] Błonnik: 51,48 [g] Tłuszcz: 109,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,47 [g] Sól: 6,21 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pieczeń z jaj 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 959,92 [kcal] - 26,78% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 116,95 [g] Cukry: 36,22 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 3,62% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1673,06 [kcal] - 46,67% Białko ogół.: 50,99 [g] Węglowodany ogół.: 221,02 [g] Cukry: 24,74 [g] Błonnik: 21,73 [g] Tłuszcz: 40,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,45 [g] Sól: 1,17 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 821,87 [kcal] - 22,93% Białko ogół.: 30,78 [g] Węglowodany ogół.: 89,38 [g] Cukry: 4,60 [g] Błonnik: 11,05 [g] Tłuszcz: 39,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,99 [g] Sól: 1,69 [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				
2	4 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 3046,67 [kcal] Białko ogółem: 129,47 [g] Węglowodany ogółem: 422,53 [g] Cukry: 94,75 [g] Błonnik: 28,41 [g] Tłuszcz: 63,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,63 [g] Sól: 2,97 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] 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]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,32 [kcal] - 32,57% Białko ogół.: 48,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,67 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 28,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,55 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,26% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1269,99 [kcal] - 41,68% Białko ogół.: 49,37 [g] Węglowodany ogół.: 167,40 [g] Cukry: 25,49 [g] Błonnik: 12,46 [g] Tłuszcz: 18,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,03 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 654,47 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 29,93 [g] Węglowodany ogół.: 99,28 [g] Cukry: 9,42 [g] Błonnik: 4,92 [g] Tłuszcz: 16,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,82 [g] Sól: 0,29 [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 2024-01-04 do dnia 2024-01-04

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	4 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Wartość energetyczna: 2957,84 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 130,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 451,35 [g]</p> <p>Cukry: 98,08 [g]</p> <p>Błonnik: 33,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 39,49 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,25 [g]</p> <p>Sól: 3,14 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</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>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 997,32 [kcal] - 33,72%</p> <p>Białko ogół.: 48,63 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 144,42 [g]</p> <p>Cukry: 36,57 [g]</p> <p>Błonnik: 4,78 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,84 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,10 [g]</p> <p>Sól: 1,84 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,39%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1199,77 [kcal] - 40,56%</p> <p>Białko ogół.: 48,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 168,99 [g]</p> <p>Cukry: 24,40 [g]</p> <p>Błonnik: 15,23 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,02 [g]</p> <p>Sól: 0,65 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 630,86 [kcal] - 21,33%</p> <p>Białko ogół.: 30,72 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 105,76 [g]</p> <p>Cukry: 13,13 [g]</p> <p>Błonnik: 7,59 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,45 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,90 [g]</p> <p>Sól: 0,44 [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-tłubin,XIV-mięczaki</p>							
4	4 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna: 2625,95 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 121,89 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 292,83 [g]</p> <p>Cukry: 74,09 [g]</p> <p>Błonnik: 39,59 [g]</p> <p>Tłuszcz: 82,09 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,41 [g]</p> <p>Sól: 5,67 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Potrawka drobiowa w sosie warzywnym. 200 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g]</p> <p>Salatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Rzodkiew biała 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 947,95 [kcal] - 36,1%</p> <p>Białko ogół.: 47,99 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 113,96 [g]</p> <p>Cukry: 33,23 [g]</p> <p>Błonnik: 12,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,83 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g]</p> <p>Sól: 3,14 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,95%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 738,21 [kcal] - 28,11%</p> <p>Białko ogół.: 41,18 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 60,30 [g]</p> <p>Cukry: 15,27 [g]</p> <p>Błonnik: 9,84 [g]</p> <p>Tłuszcz: 12,89 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g]</p> <p>Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 809,90 [kcal] - 30,84%</p> <p>Białko ogół.: 30,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 86,39 [g]</p> <p>Cukry: 1,61 [g]</p> <p>Błonnik: 11,05 [g]</p> <p>Tłuszcz: 39,68 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,99 [g]</p> <p>Sól: 1,69 [g]</p>	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-04 do dnia 2024-01-04

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	4 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2785,55 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 54,14 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 71,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Sól: 1,76 [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] - 32,47% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [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] - 38,51% 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] - 26,33% 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	4 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2738,21 [kcal] Białko ogółem: 129,38 [g] Węglowodany ogółem: 449,67 [g] Cukry: 97,71 [g] Błonnik: 34,74 [g] Tłuszcz: 16,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,10 [g] Sól: 2,77 [g]</p>	<p>Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,12 [kcal] - 33,16% Białko ogół.: 47,78 [g] Węglowodany ogół.: 141,42 [g] Cukry: 35,77 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 9,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,17 [g] Sól: 1,44 [g]</p>	<p>Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,74% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1142,54 [kcal] - 41,73% Białko ogół.: 49,09 [g] Węglowodany ogół.: 170,46 [g] Cukry: 24,93 [g] Błonnik: 16,12 [g] Tłuszcz: 3,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Sól: 0,68 [g]</p>	<p>Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem b/tł. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 557,66 [kcal] - 20,37% Białko ogół.: 30,57 [g] Węglowodany ogół.: 105,61 [g] Cukry: 13,03 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 3,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,44 [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 2024-01-04 do dnia 2024-01-04

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	4 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 3167,67 [kcal] Białko ogółem: 146,07 [g] Węglowodany ogółem: 430,78 [g] Cukry: 101,05 [g] Błonnik: 28,41 [g] Tłuszcz: 68,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,68 [g] Sól: 3,39 [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,] Serek wiejski naturalny 150 [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]</p>	<p>Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] 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.: 1062,32 [kcal] - 33,54% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 2,02 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,1% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1224,99 [kcal] - 38,67% Białko ogół.: 49,37 [g] Węglowodany ogół.: 167,40 [g] Cukry: 25,49 [g] Błonnik: 12,46 [g] Tłuszcz: 13,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 750,47 [kcal] - 23,69% Białko ogół.: 40,28 [g] Węglowodany ogół.: 107,23 [g] Cukry: 15,72 [g] Błonnik: 4,92 [g] Tłuszcz: 21,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,53 [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	4 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Cukry: 54,16 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 72,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g] Sól: 1,76 [g]</p>	<p>Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>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]</p>	<p>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]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,48% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,93% 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>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,93% 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>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-04 do dnia 2024-01-04

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	4 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2880,91 [kcal] Białko ogółem: 131,76 [g] Węglowodany ogółem: 447,20 [g] Cukry: 77,06 [g] Błonnik: 35,52 [g] Tłuszcz: 36,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,63 [g] Sól: 1,60 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z indyka na parze w plastrach 80 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 884,39 [kcal] - 30,7% Białko ogół.: 50,29 [g] Węglowodany ogół.: 140,27 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 10,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,45 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,51% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1199,77 [kcal] - 41,65% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Cukry: 24,40 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 10,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,02 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 666,86 [kcal] - 23,15% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 105,76 [g] Cukry: 13,13 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 15,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,44 [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				