

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-06 do dnia 2024-01-06

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	6 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2831,14 [kcal] Białko ogółem: 98,96 [g] Węglowodany ogółem: 359,78 [g] Cukry: 94,78 [g] Błonnik: 41,83 [g] Tłuszcz: 92,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,99 [g] Sól: 4,48 [g]	Składniki: Ryż 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,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pieczarkowa na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Fasolka po bretońsku 200 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,07 [kcal] - 25,33% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 106,37 [g] Cukry: 24,22 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 22,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,95% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1372,71 [kcal] - 48,49% Białko ogół.: 47,50 [g] Węglowodany ogół.: 144,36 [g] Cukry: 32,24 [g] Błonnik: 21,36 [g] Tłuszcz: 45,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,63 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,70 [kcal] - 19,24% Białko ogół.: 17,07 [g] Węglowodany ogół.: 79,60 [g] Cukry: 17,96 [g] Błonnik: 8,97 [g] Tłuszcz: 19,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,48 [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				
2	6 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2621,23 [kcal] Białko ogółem: 103,37 [g] Węglowodany ogółem: 350,62 [g] Cukry: 79,71 [g] Błonnik: 22,76 [g] Tłuszcz: 64,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,06 [g] Sól: 3,75 [g]	Składniki: Ryż 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,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,11 [kcal] - 34,19% Białko ogół.: 34,49 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 25,28 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 27,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,5% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1017,36 [kcal] - 38,81% Białko ogół.: 43,69 [g] Węglowodany ogół.: 132,25 [g] Cukry: 29,54 [g] Błonnik: 19,08 [g] Tłuszcz: 12,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,60 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,10 [kcal] - 19,5% Białko ogół.: 16,63 [g] Węglowodany ogół.: 70,33 [g] Cukry: 4,53 [g] Błonnik: 0,14 [g] Tłuszcz: 18,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g] Sól: 0,18 [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				

Sól: 2,26 [g]

Kwasy tłuszczowe
nasycone: 0,16 [g]
Sól: 0,28 [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 2024-01-06 do dnia 2024-01-06

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	6 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Wartość energetyczna: 2436,93 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 106,90 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 372,28 [g]</p> <p>Cukry: 92,75 [g]</p> <p>Błonnik: 24,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 36,84 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,37 [g]</p> <p>Sól: 3,24 [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>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</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>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 750,81 [kcal] - 30,81%</p> <p>Białko ogół.: 37,04 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 123,71 [g]</p> <p>Cukry: 24,74 [g]</p> <p>Błonnik: 3,96 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,84 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,80 [g]</p> <p>Sól: 1,75 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,84%</p> <p>Białko ogół.: 8,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,95 [g]</p> <p>Cukry: 20,86 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 1,27 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g]</p> <p>Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 999,36 [kcal] - 41,01%</p> <p>Białko ogół.: 43,69 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 132,25 [g]</p> <p>Cukry: 29,54 [g]</p> <p>Błonnik: 19,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,97 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,08 [g]</p> <p>Sól: 1,03 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 520,10 [kcal] - 21,34%</p> <p>Białko ogół.: 17,36 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 86,37 [g]</p> <p>Cukry: 17,61 [g]</p> <p>Błonnik: 1,30 [g]</p> <p>Tłuszcz: 12,76 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,45 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [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>							
4	6 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna: 2221,45 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 90,60 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 265,95 [g]</p> <p>Cukry: 55,83 [g]</p> <p>Błonnik: 31,34 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,31 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,53 [g]</p> <p>Sól: 4,62 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Ogórek zielony 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem. 200 [g]</p> <p>Surówka Colesław 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Rzodkiewka 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 699,10 [kcal] - 31,47%</p> <p>Białko ogół.: 25,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 101,94 [g]</p> <p>Cukry: 19,67 [g]</p> <p>Błonnik: 10,62 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,44 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g]</p> <p>Sól: 1,91 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 8,85%</p> <p>Białko ogół.: 8,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,45 [g]</p> <p>Cukry: 20,36 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 5,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 866,19 [kcal] - 38,99%</p> <p>Białko ogół.: 40,13 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,69 [g]</p> <p>Cukry: 15,34 [g]</p> <p>Błonnik: 12,99 [g]</p> <p>Tłuszcz: 21,58 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,31 [g]</p> <p>Sól: 0,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 459,50 [kcal] - 20,68%</p> <p>Białko ogół.: 16,32 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 58,87 [g]</p> <p>Cukry: 0,46 [g]</p> <p>Błonnik: 7,69 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,27 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92 [g]</p> <p>Sól: 1,48 [g]</p>	

nasycone: 0,16 [g]

Sól: 0,28 [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 2024-01-06 do dnia 2024-01-06

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	6 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2877,21 [kcal] Białko ogółem: 161,32 [g] Węglowodany ogółem: 351,45 [g] Cukry: 68,85 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 69,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 1,90 [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] - 31,44% 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: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,79% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [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] - 37,28% 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] - 25,49% 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	6 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2265,73 [kcal] Białko ogółem: 125,12 [g] Węglowodany ogółem: 368,48 [g] Cukry: 91,37 [g] Błonnik: 24,61 [g] Tłuszcz: 13,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,00 [g] Sól: 2,53 [g]</p>	<p>Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 622,61 [kcal] - 27,48% Białko ogół.: 36,19 [g] Węglowodany ogół.: 113,21 [g] Cukry: 23,94 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 4,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,87 [g] Sól: 1,35 [g]</p>	<p>Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 6,69% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 29,70 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 988,66 [kcal] - 43,64% Białko ogół.: 44,70 [g] Węglowodany ogół.: 139,65 [g] Cukry: 29,56 [g] Błonnik: 19,31 [g] Tłuszcz: 6,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,03 [g]</p>	<p>Składniki: Filet z indyka na parze w plastrach 80 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,80 [kcal] - 22,19% Białko ogół.: 35,92 [g] Węglowodany ogół.: 85,92 [g] Cukry: 17,51 [g] Błonnik: 1,30 [g] Tłuszcz: 2,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,15 [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 2024-01-06 do dnia 2024-01-06

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	6 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2982,73 [kcal] Białko ogółem: 144,80 [g] Węglowodany ogółem: 377,31 [g] Cukry: 103,03 [g] Błonnik: 23,92 [g] Tłuszcz: 67,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,02 [g] Sól: 5,41 [g]</p>	<p>Składniki: Ryż 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,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,61 [kcal] - 37,64% Białko ogół.: 56,99 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 30,23 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 33,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,66 [g] Sól: 3,69 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,59% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1017,36 [kcal] - 34,11% Białko ogół.: 43,69 [g] Węglowodany ogół.: 132,25 [g] Cukry: 29,54 [g] Błonnik: 19,08 [g] Tłuszcz: 12,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,60 [g] Sól: 1,03 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,10 [kcal] - 22,67% Białko ogół.: 35,31 [g] Węglowodany ogół.: 91,57 [g] Cukry: 22,40 [g] Błonnik: 1,30 [g] Tłuszcz: 19,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,72 [g] Sól: 0,41 [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	6 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2919,49 [kcal] Białko ogółem: 162,19 [g] Węglowodany ogółem: 359,12 [g] Cukry: 68,87 [g] Błonnik: 19,41 [g] Tłuszcz: 70,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Sól: 1,90 [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: Budyń na mleku 0,5% 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] - 32,43% 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.: 166,66 [kcal] - 5,71% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,74% 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] - 25,12% 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]</p>	

Sól: 0,28 [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 2024-01-06 do dnia 2024-01-06

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	6 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2302,37 [kcal] Białko ogółem: 97,41 [g] Węglowodany ogółem: 354,41 [g] Cukry: 77,48 [g] Błonnik: 24,61 [g] Tłuszcz: 35,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,42 [g] Sól: 2,90 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 679,31 [kcal] - 29,5% Białko ogół.: 35,29 [g] Węglowodany ogół.: 111,16 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 11,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,80 [g] Sól: 1,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 69,30 [kcal] - 3,01% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 17,23 [g] Cukry: 8,12 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1033,66 [kcal] - 44,9% Białko ogół.: 44,70 [g] Węglowodany ogół.: 139,65 [g] Cukry: 29,56 [g] Błonnik: 19,31 [g] Tłuszcz: 11,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,16 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 520,10 [kcal] - 22,59% Białko ogół.: 17,36 [g] Węglowodany ogół.: 86,37 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 1,30 [g] Tłuszcz: 12,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,45 [g] Sól: 0,18 [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							