

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-07 do dnia 2023-12-07

#	Data	Dieta	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Kolacja
1	7 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3458,45 [kcal] Białko ogółem: 122,86 [g] Węglowodany ogółem: 455,51 [g] Cukry: 89,83 [g] Błonnik: 54,10 [g] Tłuszcz: 99,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,29 [g] Sól: 7,83 [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]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 959,92 [kcal] - 27,76% 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]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 3,76% 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]	Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsnym 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] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1776,47 [kcal] - 51,37% Białko ogół.: 51,35 [g] Węglowodany ogół.: 223,72 [g] Cukry: 23,39 [g] Błonnik: 23,45 [g] Tłuszcz: 50,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,20 [g] Sól: 1,18 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 592,17 [kcal] - 17,12% Białko ogół.: 21,58 [g] Węglowodany ogół.: 82,66 [g] Cukry: 6,24 [g] Błonnik: 11,95 [g] Tłuszcz: 19,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Sól: 3,30 [g]
<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>						
2	7 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 3007,51 [kcal] Białko ogółem: 120,29 [g] Węglowodany ogółem: 416,87 [g] Cukry: 93,46 [g] Błonnik: 31,57 [g] Tłuszcz: 64,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,04 [g] Sól: 4,79 [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]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,32 [kcal] - 32,99% 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]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,32% 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]	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 dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1280,77 [kcal] - 42,59% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Cukry: 24,40 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 19,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,34 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką. 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] 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.: 604,53 [kcal] - 20,1% Białko ogół.: 21,31 [g] Węglowodany ogół.: 92,03 [g] Cukry: 9,22 [g] Błonnik: 5,31 [g] Tłuszcz: 16,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,92 [g] Sól: 2,10 [g]
<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>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-07 do dnia 2023-12-07

#	Data	Dieta	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Kolacja
3	7 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2874,06 [kcal] Białko ogółem: 122,76 [g] Węglowodany ogółem: 434,46 [g] Cukry: 91,44 [g] Błonnik: 31,19 [g] Tłuszcz: 38,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,17 [g] Sól: 4,71 [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, ] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 997,32 [kcal] - 34,7% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 144,42 [g] Cukry: 36,57 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 16,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,10 [g] Sól: 1,84 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,52% 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]	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]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1199,77 [kcal] - 41,74% 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: 0,64 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką. 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 547,08 [kcal] - 19,04% Białko ogół.: 23,38 [g] Węglowodany ogół.: 88,87 [g] Cukry: 6,49 [g] Błonnik: 4,93 [g] Tłuszcz: 10,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 2,91 [g]

			<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-lubin,XIV-mięczaki</b>			
4	7 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2499,66 [kcal] Białko ogółem: 113,05 [g] Węglowodany ogółem: 288,81 [g] Cukry: 74,38 [g] Błonnik: 42,21 [g] Tłuszcz: 72,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,23 [g] Sól: 7,29 [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, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 947,95 [kcal] - 37,92% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 113,96 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,2% 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]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym. 200 [g] [Alergen: IX, ] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,62 [kcal] - 33,67% Białko ogół.: 41,54 [g] Węglowodany ogół.: 63,00 [g] Cukry: 13,92 [g] Błonnik: 11,56 [g] Tłuszcz: 23,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,14 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,20 [kcal] - 23,21% Białko ogół.: 21,58 [g] Węglowodany ogół.: 79,67 [g] Cukry: 3,25 [g] Błonnik: 11,95 [g] Tłuszcz: 19,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Sól: 3,30 [g]
<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-lubin,XIV-mięczaki</b>						

## Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-07 do dnia 2023-12-07

#	Data	Dieta	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Kolacja
5	7 grudnia 2023	Dieta papkowata 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]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] 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]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ] 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]	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] 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]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] 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]
<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-lubin,XIV-mięczaki</b>						
6	7 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2719,38 [kcal] Białko ogółem: 122,18 [g] Węglowodany ogółem: 433,25 [g] Cukry: 91,43 [g] Błonnik: 32,16 [g] Tłuszcz: 22,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,01 [g] Sól: 4,39 [g]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,12 [kcal] - 33,39% 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]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,78% 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]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1142,54 [kcal] - 42,01% 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]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 538,83 [kcal] - 19,81% Białko ogół.: 23,37 [g] Węglowodany ogół.: 89,19 [g] Cukry: 6,75 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 9,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Sól: 2,06 [g]
<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-lubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-07 do dnia 2023-12-07

#	Data	Dieta	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Kolacja
7	7 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3194,50 [kcal] Białko ogółem: 129,72 [g] Węglowodany ogółem: 430,30 [g] Cukry: 101,38 [g] Błonnik: 31,67 [g] Tłuszcz: 72,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,43 [g] Sól: 5,15 [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, ] Twaróg z koperkiem 50 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1059,31 [kcal] - 33,16% Białko ogół.: 57,66 [g] Węglowodany ogół.: 125,70 [g] Cukry: 37,48 [g] Błonnik: 4,88 [g] Tłuszcz: 30,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,64 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,07% 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]	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 dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1316,77 [kcal] - 41,22% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Cukry: 24,40 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 23,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,38 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką. 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Jogurt naturalny 0% 1 [szkl] [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]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 688,53 [kcal] - 21,55% Białko ogół.: 21,31 [g] Węglowodany ogół.: 103,43 [g] Cukry: 15,52 [g] Błonnik: 5,31 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,18 [g] Sól: 2,40 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						
8	7 grudnia 2023	Płynna wzmocniona 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]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  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]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]  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]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udzca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  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]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udzca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  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]
<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-lubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-07 do dnia 2023-12-07

#	Data	Dieta	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Kolacja
9	7 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2806,43 [kcal]	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 plasterkach 80 [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]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z szynką, 100 [g] [Alergen: IX, VI, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szpinak gotowany 100 [g] Herbata 250 [ml]

Białko ogorem: 124,42 [g] Węglowodany ogółem: 430,31 [g] Cukry: 70,42 [g] Błonnik: 32,86 [g] Tłuszcz: 36,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,81 [g] Sól: 3,17 [g]	Mielone gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]		Cukier 10 [g]	Cukier 3 [g]
	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 884,39 [kcal] - 31,52% 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] - 4,63% 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] - 42,76% 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.: 592,08 [kcal] - 21,1% Białko ogół.: 23,38 [g] Węglowodany ogół.: 88,87 [g] Cukry: 6,49 [g] Błonnik: 4,93 [g] Tłuszcz: 15,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 2,01 [g]
<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-łubin,XIV-mięczaki</b>				