

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-07 do dnia 2024-01-07

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	7 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2735,53 [kcal] Białko ogółem: 118,30 [g] Węglowodany ogółem: 353,80 [g] Cukry: 85,19 [g] Błonnik: 45,18 [g] Tłuszcz: 75,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,06 [g] Sól: 4,24 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z kurczaka 60 [g] Pomidor 100 [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 barszcz ukraiński na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z groszkiem 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 770,27 [kcal] - 28,16% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 103,55 [g] Cukry: 23,97 [g] Błonnik: 12,90 [g] Tłuszcz: 23,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,72 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,01% 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.: 1348,52 [kcal] - 49,3% Białko ogół.: 53,61 [g] Węglowodany ogół.: 160,51 [g] Cukry: 33,70 [g] Błonnik: 21,31 [g] Tłuszcz: 33,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,34 [g] Sól: 1,12 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 561,74 [kcal] - 20,53% Białko ogół.: 25,46 [g] Węglowodany ogół.: 77,74 [g] Cukry: 16,62 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 1,40 [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	7 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2613,82 [kcal] Białko ogółem: 113,19 [g] Węglowodany ogółem: 344,75 [g] Cukry: 77,05 [g] Błonnik: 26,39 [g] Tłuszcz: 66,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,63 [g] Sól: 1,61 [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,] Szyunka z kurczaka 60 [g] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [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 barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 873,71 [kcal] - 33,43% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 118,23 [g] Cukry: 27,65 [g] Błonnik: 9,12 [g] Tłuszcz: 28,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,15 [g] Sól: 0,70 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,1% 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.: 1089,68 [kcal] - 41,69% Białko ogół.: 47,50 [g] Węglowodany ogół.: 129,82 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 19,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g] Sól: 0,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,43 [kcal] - 22,78% Białko ogół.: 25,82 [g] Węglowodany ogół.: 84,70 [g] Cukry: 16,28 [g] Błonnik: 2,31 [g] Tłuszcz: 18,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,10 [g]</p>	

SOI: 0,00 [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 2024-01-07 do dnia 2024-01-07

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	7 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2333,19 [kcal] Białko ogółem: 116,50 [g] Węglowodany ogółem: 338,92 [g] Cukry: 74,60 [g] Błonnik: 26,11 [g] Tłuszcz: 35,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,10 [g] Sól: 1,59 [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,] Szynka z kurczaka 60 [g] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 738,71 [kcal] - 31,66% Białko ogół.: 39,87 [g] Węglowodany ogół.: 118,98 [g] Cukry: 28,36 [g] Błonnik: 9,12 [g] Tłuszcz: 13,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,36% 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.: 1028,25 [kcal] - 44,07% Białko ogół.: 49,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,35 [g] Cukry: 19,13 [g] Błonnik: 13,58 [g] Tłuszcz: 14,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,23 [kcal] - 21,91% Białko ogół.: 26,75 [g] Węglowodany ogół.: 84,59 [g] Cukry: 16,21 [g] Błonnik: 2,31 [g] Tłuszcz: 8,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,09 [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	7 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2379,05 [kcal] Białko ogółem: 115,88 [g] Węglowodany ogółem: 294,80 [g] Cukry: 53,88 [g] Błonnik: 36,40 [g] Tłuszcz: 62,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,73 [g] Sól: 4,16 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 758,30 [kcal] - 31,87% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 100,56 [g] Cukry: 20,98 [g] Błonnik: 12,90 [g] Tłuszcz: 23,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,33% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1015,48 [kcal] - 42,68% Białko ogół.: 46,49 [g] Węglowodany ogół.: 112,44 [g] Cukry: 12,22 [g] Błonnik: 13,63 [g] Tłuszcz: 18,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,00 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,77 [kcal] - 23,11% Białko ogół.: 25,46 [g] Węglowodany ogół.: 74,75 [g] Cukry: 13,63 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 1,40 [g]	

Sól: 0,23 [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 2024-01-07 do dnia 2024-01-07

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	7 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2765,55 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 152,91 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 333,50 [g]</p> <p>Cukry: 58,89 [g]</p> <p>Błonnik: 20,22 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g]</p> <p>Sól: 1,62 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa 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>Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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>Papka bogatobiałkowa z indyka 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.: 904,49 [kcal] - 32,71%</p> <p>Białko ogół.: 41,09 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 113,36 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,99%</p> <p>Białko ogół.: 0,40 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,00 [g]</p> <p>Cukry: 10,90 [g]</p> <p>Błonnik: 1,10 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,79%</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] - 26,52%</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>
<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>							
6	7 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2269,79 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 114,58 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 362,19 [g]</p> <p>Cukry: 73,38 [g]</p> <p>Błonnik: 25,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,05 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,63 [g]</p> <p>Sól: 1,17 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Szynka z kurczaka 60 [g]</p> <p>Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,]</p> <p>Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Salatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 783,51 [kcal] - 34,52%</p> <p>Białko ogół.: 39,02 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 143,48 [g]</p> <p>Cukry: 27,56 [g]</p> <p>Błonnik: 9,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,28 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g]</p> <p>Sól: 0,30 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,42%</p> <p>Białko ogół.: 0,40 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,00 [g]</p> <p>Cukry: 10,90 [g]</p> <p>Błonnik: 1,10 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 975,25 [kcal] - 42,97%</p> <p>Białko ogół.: 48,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 122,27 [g]</p> <p>Cukry: 18,81 [g]</p> <p>Błonnik: 12,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 9,04 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,02 [g]</p> <p>Sól: 0,78 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 456,03 [kcal] - 20,09%</p> <p>Białko ogół.: 26,60 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 84,44 [g]</p> <p>Cukry: 16,11 [g]</p> <p>Błonnik: 2,31 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,53 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g]</p> <p>Sól: 0,09 [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>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-07 do dnia 2024-01-07

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	7 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2758,82 [kcal] Białko ogółem: 119,44 [g] Węglowodany ogółem: 356,45 [g] Cukry: 83,35 [g] Błonnik: 26,39 [g] Tłuszcz: 71,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,13 [g] Sól: 2,09 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z kurczaka 60 [g] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 948,71 [kcal] - 34,39% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 129,63 [g] Cukry: 33,95 [g] Błonnik: 9,12 [g] Tłuszcz: 28,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,15 [g] Sól: 1,00 [g]	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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,68 [kcal] - 39,5% Białko ogół.: 47,50 [g] Węglowodany ogół.: 129,82 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 19,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 665,43 [kcal] - 24,12% Białko ogół.: 32,07 [g] Węglowodany ogół.: 85,00 [g] Cukry: 16,28 [g] Błonnik: 2,31 [g] Tłuszcz: 23,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [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							
8	7 stycznia 2024	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]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-07 do dnia 2024-01-07

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	7 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2281,97 [kcal] Białko ogółem: 113,04 [g] Węglowodany ogółem: 323,39 [g] Cukry: 57,15 [g] Błonnik: 28,17 [g] Tłuszcz: 40,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,83 [g] Sól: 1,28 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 702,38 [kcal] - 30,78% Białko ogół.: 39,07 [g] Węglowodany ogół.: 104,78 [g] Cukry: 12,29 [g] Błonnik: 10,79 [g] Tłuszcz: 16,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,88 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,41% 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.: 1011,25 [kcal] - 44,31% Białko ogół.: 48,56 [g] Węglowodany ogół.: 122,27 [g] Cukry: 18,81 [g] Błonnik: 12,82 [g] Tłuszcz: 13,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,05 [g] Sól: 0,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 513,34 [kcal] - 22,5% Białko ogół.: 25,01 [g] Węglowodany ogół.: 84,34 [g] Cukry: 15,15 [g] Błonnik: 3,46 [g] Tłuszcz: 10,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,90 [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							