

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	8 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2564,07 [kcal] Białko ogółem: 106,34 [g] Węglowodany ogółem: 327,64 [g] Cukry: 79,78 [g] Błonnik: 36,41 [g] Tłuszcz: 75,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,95 [g] Sól: 3,96 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,82 [kcal] - 29,71% Białko ogół.: 26,31 [g] Węglowodany ogół.: 118,60 [g] Cukry: 35,31 [g] Błonnik: 12,75 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 2,03 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,57% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1200,13 [kcal] - 46,81% Białko ogół.: 49,24 [g] Węglowodany ogół.: 131,58 [g] Cukry: 29,78 [g] Błonnik: 15,29 [g] Tłuszcz: 32,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,13 [g] Sól: 0,36 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,62 [kcal] - 19,91% Białko ogół.: 25,24 [g] Węglowodany ogół.: 65,16 [g] Cukry: 6,44 [g] Błonnik: 7,92 [g] Tłuszcz: 18,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,58 [g] Sól: 1,39 [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	8 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2629,37 [kcal] Białko ogółem: 116,39 [g] Węglowodany ogółem: 348,46 [g] Cukry: 82,38 [g] Błonnik: 25,54 [g] Tłuszcz: 68,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,54 [g] Sól: 1,65 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,60 [kcal] - 32,2% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 125,32 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,73 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,48% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 42,99% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 24,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,96 [kcal] - 21,33% Białko ogół.: 26,79 [g] Węglowodany ogół.: 75,27 [g] Cukry: 8,70 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 17,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,31 [g] Sól: 0,10 [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 2023-12-08 do dnia 2023-12-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	8 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2369,17 [kcal] Białko ogółem: 118,40 [g] Węglowodany ogółem: 358,24 [g] Cukry: 85,07 [g] Błonnik: 26,35 [g] Tłuszcz: 36,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,47 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,60 [kcal] - 33,12% Białko ogół.: 38,19 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Cukry: 35,76 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 12,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,94 [g] Sól: 0,89 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,47% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,31 [kcal] - 44,29% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,76 [kcal] - 20,12% Białko ogół.: 27,72 [g] Węglowodany ogół.: 75,16 [g] Cukry: 8,63 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 8,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,93 [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	8 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2434,91 [kcal] Białko ogółem: 103,70 [g] Węglowodany ogółem: 285,56 [g] Cukry: 50,14 [g] Błonnik: 35,62 [g] Tłuszcz: 80,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,46 [g] Sól: 3,98 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 693,32 [kcal] - 28,47% Białko ogół.: 26,39 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 22,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 2,06 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,96% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Salatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1170,94 [kcal] - 48,09% Białko ogół.: 46,62 [g] Węglowodany ogół.: 111,22 [g] Cukry: 17,14 [g] Błonnik: 14,74 [g] Tłuszcz: 39,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,62 [g] Sól: 0,31 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 498,65 [kcal] - 20,48% Białko ogół.: 25,24 [g] Węglowodany ogół.: 62,17 [g] Cukry: 3,45 [g] Błonnik: 7,92 [g] Tłuszcz: 18,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,58 [g] Sól: 1,39 [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 2023-12-08 do dnia 2023-12-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	8 grudnia 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2782,55 [kcal] Białko ogółem: 157,96 [g] Węglowodany ogółem: 332,35 [g] Cukry: 57,94 [g] Błonnik: 20,02 [g] Tłuszcz: 69,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Sól: 1,84 [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] - 32,51% 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: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,59% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [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] - 38,55% 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] - 26,36% 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]
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						
6	8 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2598,92 [kcal] Białko ogółem: 116,93 [g] Węglowodany ogółem: 428,35 [g] Cukry: 84,08 [g] Błonnik: 25,51 [g] Tłuszcz: 21,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,22 [g] Sól: 1,40 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1061,40 [kcal] - 40,84% Białko ogół.: 36,36 [g] Węglowodany ogół.: 200,57 [g] Cukry: 34,86 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 4,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Sól: 0,33 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,25% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1057,46 [kcal] - 40,69% Białko ogół.: 47,75 [g] Węglowodany ogół.: 139,27 [g] Cukry: 30,49 [g] Błonnik: 18,81 [g] Tłuszcz: 14,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 421,56 [kcal] - 16,22% Białko ogół.: 27,57 [g] Węglowodany ogół.: 75,01 [g] Cukry: 8,53 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 2,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	8 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2728,37 [kcal] Białko ogółem: 134,39 [g] Węglowodany ogółem: 355,36 [g] Cukry: 87,18 [g] Błonnik: 25,54 [g] Tłuszcz: 68,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,54 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 945,60 [kcal] - 34,66% Białko ogół.: 54,81 [g] Węglowodany ogół.: 132,22 [g] Cukry: 39,75 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,88 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,35% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 41,43% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 24,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,96 [kcal] - 20,56% Białko ogół.: 26,79 [g] Węglowodany ogół.: 75,27 [g] Cukry: 8,70 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 17,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,31 [g] Sól: 0,10 [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	8 grudnia 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2824,83 [kcal] Białko ogółem: 158,83 [g] Węglowodany ogółem: 340,02 [g] Cukry: 57,96 [g] Błonnik: 20,27 [g] Tłuszcz: 70,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,40 [g] Sól: 1,84 [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] - 33,52% 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: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,55% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,97% 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 udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,96% 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]
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 2023-12-08 do dnia 2023-12-08

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	8 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 3073,79 [kcal] Białko ogółem: 114,80 [g] Węglowodany ogółem: 382,12 [g] Cukry: 64,26 [g] Błonnik: 31,41 [g] Tłuszcz: 38,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,70 [g] Sól: 1,39 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1376,78 [kcal] - 44,79% Białko ogół.: 36,37 [g] Węglowodany ogół.: 141,48 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 6,70 [g] Tłuszcz: 11,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,91 [g] Sól: 0,47 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,74% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,31 [kcal] - 34,14% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 532,70 [kcal] - 17,33% Białko ogół.: 29,94 [g] Węglowodany ogół.: 80,32 [g] Cukry: 11,72 [g] Błonnik: 3,52 [g] Tłuszcz: 11,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,94 [g] Sól: 0,25 [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						