

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-09 do dnia 2023-12-09

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	9 grudnia 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2876,95 [kcal] Białko ogółem: 100,46 [g] Węglowodany ogółem: 384,39 [g] Cukry: 92,60 [g] Błonnik: 43,83 [g] Tłuszcz: 87,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,76 [g] Sól: 4,34 [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,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] 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] - 24,92% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 106,37 [g] Cukry: 24,22 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,84% 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.: 1418,52 [kcal] - 49,31% Białko ogół.: 49,00 [g] Węglowodany ogół.: 168,97 [g] Cukry: 30,06 [g] Błonnik: 23,36 [g] Tłuszcz: 39,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,08 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,70 [kcal] - 18,93% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
2	9 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2681,14 [kcal] Białko ogółem: 105,00 [g] Węglowodany ogółem: 375,49 [g] Cukry: 77,73 [g] Błonnik: 24,77 [g] Tłuszcz: 65,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,42 [g] Sól: 3,71 [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,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 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] - 33,42% Białko ogół.: 34,49 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 25,28 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 32,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,83 [g] Sól: 2,26 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,33% 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.: 1077,27 [kcal] - 40,18% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 157,12 [g] Cukry: 27,56 [g] Błonnik: 21,09 [g] Tłuszcz: 8,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,76 [g] Sól: 0,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,10 [kcal] - 19,06% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-09 do dnia 2023-12-09

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	9 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2555,34 [kcal] Białko ogółem: 108,53 [g] Węglowodany ogółem: 397,15 [g] Cukry: 90,77 [g] Błonnik: 26,39 [g] Tłuszcz: 38,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,21 [g] Sól: 3,20 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 750,81 [kcal] - 29,38% Białko ogół.: 37,04 [g] Węglowodany ogół.: 123,71 [g] Cukry: 24,74 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 11,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,80 [g] Sól: 1,75 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,52% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,77 [kcal] - 43,74% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 157,12 [g] Cukry: 27,56 [g] Błonnik: 21,09 [g] Tłuszcz: 12,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,92 [g] Sól: 0,99 [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.: 520,10 [kcal] - 20,35% 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						
4	9 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2235,56 [kcal] Białko ogółem: 90,81 [g] Węglowodany ogółem: 268,87 [g] Cukry: 56,39 [g] Błonnik: 33,03 [g] Tłuszcz: 69,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,99 [g] Sól: 4,60 [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,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 700,54 [kcal] - 31,34% Białko ogół.: 25,61 [g] Węglowodany ogół.: 102,40 [g] Cukry: 20,56 [g] Błonnik: 11,17 [g] Tłuszcz: 23,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 8,8% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka Colesław 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 867,96 [kcal] - 38,83% Białko ogół.: 40,00 [g] Węglowodany ogół.: 75,88 [g] Cukry: 15,02 [g] Błonnik: 12,94 [g] Tłuszcz: 21,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,38 [g] Sól: 0,94 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 470,40 [kcal] - 21,04% Białko ogół.: 16,64 [g] Węglowodany ogół.: 61,14 [g] Cukry: 0,45 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 19,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-09 do dnia 2023-12-09

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	9 grudnia 2023	Dieta papkowata 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]	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] - 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]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] 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]	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] - 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]	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] - 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]
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	9 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2384,14 [kcal] Białko ogółem: 126,75 [g] Węglowodany ogółem: 393,35 [g] Cukry: 89,39 [g] Błonnik: 26,62 [g] Tłuszcz: 14,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,84 [g] Sól: 2,49 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka 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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 622,61 [kcal] - 26,11% 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]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 6,36% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1107,07 [kcal] - 46,43% Białko ogół.: 46,33 [g] Węglowodany ogół.: 164,52 [g] Cukry: 27,58 [g] Błonnik: 21,32 [g] Tłuszcz: 8,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,99 [g]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,80 [kcal] - 21,09% 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]
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 2023-12-09 do dnia 2023-12-09

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	9 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2970,64 [kcal] Białko ogółem: 134,28 [g] Węglowodany ogółem: 405,18 [g] Cukry: 102,40 [g] Błonnik: 25,93 [g] Tłuszcz: 72,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,88 [g] Sól: 4,18 [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,] Jogurt 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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,11 [kcal] - 33,4% Białko ogół.: 44,84 [g] Węglowodany ogół.: 126,54 [g] Cukry: 31,58 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 37,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,68 [g] Sól: 2,50 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,61% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1135,77 [kcal] - 38,23% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 157,12 [g] Cukry: 27,56 [g] Błonnik: 21,09 [g] Tłuszcz: 14,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,44 [g] Sól: 0,99 [g]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,10 [kcal] - 22,76% 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]
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						
8	9 grudnia 2023	Płynna wzmocniona 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]	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] - 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]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] 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] Sól: 0,28 [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] - 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]	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] - 25,12% 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]
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 2023-12-09 do dnia 2023-12-09

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	9 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2420,78 [kcal] Białko ogółem: 99,04 [g] Węglowodany ogółem: 379,28 [g] Cukry: 75,50 [g] Błonnik: 26,62 [g] Tłuszcz: 37,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,26 [g] Sól: 2,86 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 679,31 [kcal] - 28,06% 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]	Składniki: Budyń na mleku roślinnym 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 69,30 [kcal] - 2,86% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmieńna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1152,07 [kcal] - 47,59% Białko ogół.: 46,33 [g] Węglowodany ogół.: 164,52 [g] Cukry: 27,58 [g] Błonnik: 21,32 [g] Tłuszcz: 13,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,00 [g] Sól: 0,99 [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.: 520,10 [kcal] - 21,48% 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						