

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	25 grudnia 2023	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2513,39 [kcal] Białko ogółem: 104,18 [g] Węglowodany ogółem: 321,93 [g] Cukry: 53,71 [g] Błonnik: 34,85 [g] Tłuszcz: 98,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,46 [g] Sól: 6,61 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka ze schabu 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,67 [kcal] - 29,91% Białko ogół.: 35,27 [g] Węglowodany ogół.: 102,71 [g] Cukry: 22,57 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 24,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,74 [g] Sól: 3,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 0,00 [kcal] - 0% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 15,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1186,05 [kcal] - 47,19% Białko ogół.: 47,14 [g] Węglowodany ogół.: 125,90 [g] Cukry: 26,29 [g] Błonnik: 12,84 [g] Tłuszcz: 31,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 575,67 [kcal] - 22,9% Białko ogół.: 18,27 [g] Węglowodany ogół.: 68,02 [g] Cukry: 4,85 [g] Błonnik: 9,89 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g] Sól: 2,58 [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			
2	25 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 3088,37 [kcal] Białko ogółem: 132,56 [g] Węglowodany ogółem: 361,20 [g] Cukry: 77,38 [g] Błonnik: 21,89 [g] Tłuszcz: 63,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,62 [g] Sól: 4,66 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 892,67 [kcal] - 28,9% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 43,45 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 8,19% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1334,40 [kcal] - 43,21% Białko ogół.: 63,10 [g] Węglowodany ogół.: 124,30 [g] Cukry: 26,68 [g] Błonnik: 13,35 [g] Tłuszcz: 17,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 1,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 608,30 [kcal] - 19,7% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 77,87 [g] Cukry: 7,25 [g] Błonnik: 2,65 [g] Tłuszcz: 19,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Sól: 2,12 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	25 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2873,48 [kcal] Białko ogółem: 133,46 [g] Węglowodany ogółem: 368,90 [g] Cukry: 80,10 [g] Błonnik: 26,96 [g] Tłuszcz: 37,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,82 [g] Sól: 4,88 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,67 [kcal] - 27,62% Białko ogół.: 39,87 [g] Węglowodany ogół.: 134,48 [g] Cukry: 44,16 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 8,8% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,21 [kcal] - 44,13% Białko ogół.: 63,20 [g] Węglowodany ogół.: 129,63 [g] Cukry: 27,61 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 8,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,60 [kcal] - 19,44% Białko ogół.: 26,89 [g] Węglowodany ogół.: 79,49 [g] Cukry: 8,33 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 2,13 [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							
4	25 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2630,04 [kcal] Białko ogółem: 119,29 [g] Węglowodany ogółem: 261,13 [g] Cukry: 36,03 [g] Błonnik: 31,84 [g] Tłuszcz: 66,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,05 [g] Sól: 6,41 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,70 [kcal] - 28,47% Białko ogół.: 38,87 [g] Węglowodany ogół.: 99,30 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 23,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 2,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,62% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1064,64 [kcal] - 40,48% Białko ogół.: 58,65 [g] Węglowodany ogół.: 71,50 [g] Cukry: 14,59 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 11,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,81 [g] Sól: 1,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 563,70 [kcal] - 21,43% Białko ogół.: 18,27 [g] Węglowodany ogół.: 65,03 [g] Cukry: 1,86 [g] Błonnik: 9,89 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g] Sól: 2,58 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	25 grudnia 2023	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,77 [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] - 32,19% 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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [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] - 38,18% 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] - 26,1% 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	25 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2689,23 [kcal] Białko ogółem: 127,37 [g] Węglowodany ogółem: 372,58 [g] Cukry: 79,84 [g] Błonnik: 27,08 [g] Tłuszcz: 18,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g] Sól: 4,31 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,47 [kcal] - 26,68% Białko ogół.: 39,02 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,36 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95 [g] Sól: 1,08 [g]</p>	<p>Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,41% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1276,36 [kcal] - 47,46% Białko ogół.: 63,71 [g] Węglowodany ogół.: 133,33 [g] Cukry: 27,62 [g] Błonnik: 18,08 [g] Tłuszcz: 7,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,90 [g] Sól: 1,27 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: VI, VII, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 442,40 [kcal] - 16,45% Białko ogół.: 21,14 [g] Węglowodany ogół.: 79,97 [g] Cukry: 8,86 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 3,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Sól: 1,96 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	25 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3269,67 [kcal] Białko ogółem: 156,01 [g] Węglowodany ogółem: 375,07 [g] Cukry: 89,40 [g] Błonnik: 22,35 [g] Tłuszcz: 66,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,75 [g] Sól: 5,04 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 967,67 [kcal] - 29,6% Białko ogół.: 44,57 [g] Węglowodany ogół.: 140,78 [g] Cukry: 49,60 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 26,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 1,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 7,74% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1334,40 [kcal] - 40,81% Białko ogół.: 63,10 [g] Węglowodany ogół.: 124,30 [g] Cukry: 26,68 [g] Błonnik: 13,35 [g] Tłuszcz: 17,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 1,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 714,60 [kcal] - 21,86% Białko ogół.: 44,84 [g] Węglowodany ogół.: 84,69 [g] Cukry: 13,12 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 20,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09 [g] Sól: 2,36 [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	25 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal] Białko ogółem: 171,38 [g] Węglowodany ogółem: 336,07 [g] Cukry: 52,81 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,77 [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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	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] - 33,2% 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.: 99,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61% 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] - 25,72% 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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	25 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2801,15 [kcal] Białko ogółem: 132,66 [g] Węglowodany ogółem: 354,70 [g] Cukry: 64,03 [g] Błonnik: 28,63 [g] Tłuszcz: 36,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,00 [g] Sól: 4,62 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,34 [kcal] - 25,75% Białko ogół.: 39,07 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,09 [g] Błonnik: 6,96 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 1,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,03% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,21 [kcal] - 45,27% Białko ogół.: 63,20 [g] Węglowodany ogół.: 129,63 [g] Cukry: 27,61 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 8,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,60 [kcal] - 19,94% Białko ogół.: 26,89 [g] Węglowodany ogół.: 79,49 [g] Cukry: 8,33 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 2,13 [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			
10	26 grudnia 2023	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3448,21 [kcal] Białko ogółem: 125,97 [g] Węglowodany ogółem: 437,67 [g] Cukry: 91,95 [g] Błonnik: 57,04 [g] Tłuszcz: 105,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,25 [g] Sól: 6,59 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 839,55 [kcal] - 24,35% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 115,59 [g] Cukry: 33,84 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,32% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1644,67 [kcal] - 47,7% Białko ogół.: 36,74 [g] Węglowodany ogół.: 205,73 [g] Cukry: 33,66 [g] Błonnik: 32,57 [g] Tłuszcz: 42,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,71 [g] Sól: 1,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 745,99 [kcal] - 21,63% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 77,95 [g] Cukry: 7,70 [g] Błonnik: 11,38 [g] Tłuszcz: 30,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Sól: 3,03 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
11	26 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2910,60 [kcal] Białko ogółem: 118,67 [g] Węglowodany ogółem: 420,30 [g] Cukry: 90,58 [g] Błonnik: 27,99 [g] Tłuszcz: 62,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,70 [g] Sól: 1,97 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 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]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] 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.: 872,33 [kcal] - 29,97% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 33,45 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,49% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1233,48 [kcal] - 42,38% Białko ogół.: 47,34 [g] Węglowodany ogół.: 172,34 [g] Cukry: 30,27 [g] Błonnik: 17,51 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 586,79 [kcal] - 20,16% Białko ogół.: 26,92 [g] Węglowodany ogół.: 87,12 [g] Cukry: 10,11 [g] Błonnik: 5,02 [g] Tłuszcz: 17,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki							
12	26 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2792,95 [kcal] Białko ogółem: 119,17 [g] Węglowodany ogółem: 436,58 [g] Cukry: 74,21 [g] Błonnik: 29,46 [g] Tłuszcz: 36,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,35 [g] Sól: 1,53 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 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]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 915,13 [kcal] - 32,77% Białko ogół.: 41,59 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 34,08 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,12% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1233,48 [kcal] - 44,16% Białko ogół.: 47,34 [g] Węglowodany ogół.: 172,34 [g] Cukry: 30,27 [g] Błonnik: 17,51 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 529,34 [kcal] - 18,95% Białko ogół.: 28,99 [g] Węglowodany ogół.: 83,96 [g] Cukry: 7,38 [g] Błonnik: 4,64 [g] Tłuszcz: 11,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Sól: 0,14 [g]

Sól: 0,49 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
13	26 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2648,60 [kcal] Białko ogółem: 115,29 [g] Węglowodany ogółem: 284,36 [g] Cukry: 63,36 [g] Błonnik: 52,83 [g] Tłuszcz: 92,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,74 [g] Sól: 6,39 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 31,25% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 30,85 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,1% 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] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1031,50 [kcal] - 38,95% Białko ogół.: 25,06 [g] Węglowodany ogół.: 89,75 [g] Cukry: 20,75 [g] Błonnik: 29,01 [g] Tłuszcz: 34,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,13 [g] Sól: 1,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 734,02 [kcal] - 27,71% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 74,96 [g] Cukry: 4,71 [g] Błonnik: 11,38 [g] Tłuszcz: 30,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Sól: 3,03 [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			
14	26 grudnia 2023	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2766,05 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 55,04 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,20 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	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]	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.: 904,49 [kcal] - 32,7% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,01% 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] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,78% 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] - 26,51% 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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
15	26 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2643,32 [kcal] Białko ogółem: 118,45 [g] Węglowodany ogółem: 444,90 [g] Cukry: 73,84 [g] Błonnik: 30,35 [g] Tłuszcz: 15,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,72 [g] Sól: 1,16 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tf. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 877,93 [kcal] - 33,21% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 162,53 [g] Cukry: 33,28 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,35% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1176,25 [kcal] - 44,5% Białko ogół.: 47,62 [g] Węglowodany ogół.: 173,81 [g] Cukry: 30,80 [g] Błonnik: 18,40 [g] Tłuszcz: 6,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 0,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 474,14 [kcal] - 17,94% Białko ogół.: 28,84 [g] Węglowodany ogół.: 83,81 [g] Cukry: 7,28 [g] Błonnik: 4,64 [g] Tłuszcz: 5,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [g] Sól: 0,14 [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-lubin,XIV-mięczaki							
16	26 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3137,10 [kcal] Białko ogółem: 141,17 [g] Węglowodany ogółem: 425,25 [g] Cukry: 95,53 [g] Błonnik: 27,99 [g] Tłuszcz: 68,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,73 [g] Sól: 3,40 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 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]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [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.: 872,33 [kcal] - 27,81% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 33,45 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,95% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1233,48 [kcal] - 39,32% Białko ogół.: 47,34 [g] Węglowodany ogół.: 172,34 [g] Cukry: 30,27 [g] Błonnik: 17,51 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 813,29 [kcal] - 25,92% Białko ogół.: 49,42 [g] Węglowodany ogół.: 92,07 [g] Cukry: 15,06 [g] Błonnik: 5,02 [g] Tłuszcz: 23,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,24 [g] Sól: 1,66 [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-lubin,XIV-							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
17	26 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2808,33 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Cukry: 55,06 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 70,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,27 [g] Sól: 1,85 [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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	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] - 33,71% 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.: 55,50 [kcal] - 1,98% 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] Sól: 0,23 [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] - 26,11% 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			
18	26 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2778,80 [kcal] Białko ogółem: 118,91 [g] Węglowodany ogółem: 430,78 [g] Cukry: 58,03 [g] Błonnik: 32,40 [g] Tłuszcz: 37,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,09 [g] Sól: 1,34 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z indyka 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]	Składniki: Salatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 32,42% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 149,73 [g] Cukry: 17,90 [g] Błonnik: 7,75 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,14% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1233,48 [kcal] - 44,39% Białko ogół.: 47,34 [g] Węglowodany ogół.: 172,34 [g] Cukry: 30,27 [g] Błonnik: 17,51 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 529,34 [kcal] - 19,05% Białko ogół.: 28,99 [g] Węglowodany ogół.: 83,96 [g] Cukry: 7,38 [g] Błonnik: 4,64 [g] Tłuszcz: 11,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Sól: 0,14 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
19	27 grudnia 2023	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2932,09 [kcal] Białko ogółem: 104,32 [g] Węglowodany ogółem: 373,84 [g] Cukry: 69,22 [g] Błonnik: 46,03 [g] Tłuszcz: 95,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,19 [g] Sól: 4,02 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z zielonego groszku ze słonecznikiem 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,07 [kcal] - 27,25% Białko ogół.: 36,79 [g] Węglowodany ogół.: 114,31 [g] Cukry: 33,49 [g] Błonnik: 14,12 [g] Tłuszcz: 23,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,02 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,01% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1539,71 [kcal] - 52,51% Białko ogół.: 50,31 [g] Węglowodany ogół.: 185,14 [g] Cukry: 28,10 [g] Błonnik: 21,88 [g] Tłuszcz: 44,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,71 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 563,63 [kcal] - 19,22% Białko ogół.: 16,91 [g] Węglowodany ogół.: 67,85 [g] Cukry: 7,63 [g] Błonnik: 9,50 [g] Tłuszcz: 27,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,43 [g] Sól: 1,56 [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							
20	27 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2714,74 [kcal] Białko ogółem: 97,74 [g] Węglowodany ogółem: 388,66 [g] Cukry: 71,21 [g] Błonnik: 27,83 [g] Tłuszcz: 63,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,99 [g] Sól: 1,20 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,80 [kcal] - 31,01% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 123,12 [g] Cukry: 34,77 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 23,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,09% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1305,95 [kcal] - 48,11% Białko ogół.: 41,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,66 [g] Cukry: 29,77 [g] Błonnik: 20,73 [g] Tłuszcz: 19,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 537,31 [kcal] - 19,79% Białko ogół.: 18,55 [g] Węglowodany ogół.: 74,34 [g] Cukry: 6,67 [g] Błonnik: 1,49 [g] Tłuszcz: 19,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
21	27 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2517,89 [kcal] Białko ogółem: 97,68 [g] Węglowodany ogółem: 400,69 [g] Cukry: 74,44 [g] Błonnik: 30,07 [g] Tłuszcz: 36,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,12 [g] Sól: 1,31 [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,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 742,80 [kcal] - 29,5% Białko ogół.: 37,35 [g] Węglowodany ogół.: 123,87 [g] Cukry: 35,48 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 11,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1257,80 [kcal] - 49,95% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 194,32 [g] Cukry: 31,21 [g] Błonnik: 22,51 [g] Tłuszcz: 11,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,61 [kcal] - 19,37% Białko ogół.: 18,95 [g] Węglowodany ogół.: 75,96 [g] Cukry: 7,75 [g] Błonnik: 1,95 [g] Tłuszcz: 13,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,50 [g] Sól: 0,24 [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-lubin,XIV-mięczaki							
22	27 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2319,37 [kcal] Białko ogółem: 100,36 [g] Węglowodany ogółem: 281,42 [g] Cukry: 47,80 [g] Błonnik: 35,43 [g] Tłuszcz: 66,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,69 [g] Sól: 3,89 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 724,20 [kcal] - 31,22% Białko ogół.: 35,96 [g] Węglowodany ogół.: 95,67 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 23,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,1% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1021,27 [kcal] - 44,03% Białko ogół.: 40,40 [g] Węglowodany ogół.: 108,60 [g] Cukry: 14,96 [g] Błonnik: 13,35 [g] Tłuszcz: 21,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,46 [g] Sól: 0,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 501,90 [kcal] - 21,64% Białko ogół.: 18,55 [g] Węglowodany ogół.: 66,30 [g] Cukry: 5,26 [g] Błonnik: 9,71 [g] Tłuszcz: 20,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 1,52 [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-lubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
23	27 grudnia 2023	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2879,55 [kcal] Białko ogółem: 158,96 [g] Węglowodany ogółem: 355,85 [g] Cukry: 77,14 [g] Błonnik: 21,72 [g] Tłuszcz: 69,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Sól: 1,85 [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] - 31,41% 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: Koktajl owocowy 150 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 169,00 [kcal] - 5,87% Białko ogół.: 6,45 [g] Węglowodany ogół.: 34,35 [g] Cukry: 29,15 [g] Błonnik: 2,60 [g] Tłuszcz: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g] Sól: 0,23 [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] - 37,25% 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] - 25,47% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>							
24	27 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2524,64 [kcal] Białko ogółem: 97,19 [g] Węglowodany ogółem: 428,74 [g] Cukry: 73,55 [g] Błonnik: 30,19 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g] Sól: 0,91 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 796,60 [kcal] - 31,55% Białko ogół.: 36,50 [g] Węglowodany ogół.: 148,37 [g] Cukry: 34,68 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 3,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1265,95 [kcal] - 50,14% Białko ogół.: 41,58 [g] Węglowodany ogół.: 198,02 [g] Cukry: 31,22 [g] Błonnik: 22,63 [g] Tłuszcz: 10,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 432,41 [kcal] - 17,13% Białko ogół.: 18,80 [g] Węglowodany ogół.: 75,81 [g] Cukry: 7,65 [g] Błonnik: 1,95 [g] Tłuszcz: 7,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,60 [g] Sól: 0,24 [g]</p>
<p>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
25	27 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2840,63 [kcal] Białko ogółem: 112,06 [g] Węglowodany ogółem: 401,35 [g] Cukry: 83,03 [g] Błonnik: 26,81 [g] Tłuszcz: 65,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,19 [g] Sól: 1,60 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Twaróg z koperkiem 50 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z jogurtem naturalnym i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, VII,] Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 909,19 [kcal] - 32,01% Białko ogół.: 46,02 [g] Węglowodany ogół.: 126,81 [g] Cukry: 36,39 [g] Błonnik: 3,76 [g] Tłuszcz: 25,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,99 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,04% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1305,95 [kcal] - 45,97% Białko ogół.: 41,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,66 [g] Cukry: 29,77 [g] Błonnik: 20,73 [g] Tłuszcz: 19,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,81 [kcal] - 20,97% Białko ogół.: 23,80 [g] Węglowodany ogół.: 83,34 [g] Cukry: 16,87 [g] Błonnik: 1,79 [g] Tłuszcz: 19,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 0,57 [g]
				Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki			
26	27 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2921,83 [kcal] Białko ogółem: 159,83 [g] Węglowodany ogółem: 363,52 [g] Cukry: 77,16 [g] Błonnik: 21,97 [g] Tłuszcz: 70,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,45 [g] Sól: 1,85 [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: Koktajl owocowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	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] - 32,4% 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.: 169,00 [kcal] - 5,78% Białko ogół.: 6,45 [g] Węglowodany ogół.: 34,35 [g] Cukry: 29,15 [g] Błonnik: 2,60 [g] Tłuszcz: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,71% 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] - 25,1% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
27	27 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2433,56 [kcal] Białko ogółem: 96,02 [g] Węglowodany ogółem: 385,25 [g] Cukry: 57,53 [g] Błonnik: 31,74 [g] Tłuszcz: 34,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,29 [g] Sól: 1,02 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 670,47 [kcal] - 27,55% Białko ogół.: 36,55 [g] Węglowodany ogół.: 109,67 [g] Cukry: 19,41 [g] Błonnik: 6,75 [g] Tłuszcz: 10,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,22% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1257,80 [kcal] - 51,69% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 194,32 [g] Cukry: 31,21 [g] Błonnik: 22,51 [g] Tłuszcz: 11,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 475,61 [kcal] - 19,54% Białko ogół.: 18,09 [g] Węglowodany ogół.: 74,72 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 1,95 [g] Tłuszcz: 12,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g] Sól: 0,21 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycya,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki							
28	28 grudnia 2023	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2734,37 [kcal] Białko ogółem: 107,98 [g] Węglowodany ogółem: 348,48 [g] Cukry: 66,31 [g] Błonnik: 34,98 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,92 [g] Sól: 7,15 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 2 [szt] [Alergen: I, 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.: 901,42 [kcal] - 32,97% Białko ogół.: 35,09 [g] Węglowodany ogół.: 119,20 [g] Cukry: 33,59 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 33,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,62% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1188,04 [kcal] - 43,45% Białko ogół.: 32,92 [g] Węglowodany ogół.: 157,91 [g] Cukry: 24,48 [g] Błonnik: 13,30 [g] Tłuszcz: 24,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 0,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 545,91 [kcal] - 19,96% Białko ogół.: 21,97 [g] Węglowodany ogół.: 66,12 [g] Cukry: 3,44 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 14,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,45 [g] Sól: 2,38 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycya,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
29	28 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2957,47 [kcal] Białko ogółem: 133,58 [g] Węglowodany ogółem: 406,17 [g] Cukry: 61,76 [g] Błonnik: 22,72 [g] Tłuszcz: 65,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,19 [g] Sól: 4,58 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I,] 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.: 933,82 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 35,33 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,35% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1341,77 [kcal] - 45,37% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 10,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 582,88 [kcal] - 19,71% Białko ogół.: 18,96 [g] Węglowodany ogół.: 73,71 [g] Cukry: 6,12 [g] Błonnik: 1,29 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,64 [g] Sól: 1,57 [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							
30	28 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2789,47 [kcal] Białko ogółem: 130,68 [g] Węglowodany ogółem: 420,07 [g] Cukry: 60,16 [g] Błonnik: 22,72 [g] Tłuszcz: 40,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,57 [g] Sól: 2,92 [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,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I,] 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.: 840,82 [kcal] - 30,14% Białko ogół.: 32,38 [g] Węglowodany ogół.: 139,77 [g] Cukry: 31,62 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 15,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,55% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1323,77 [kcal] - 47,46% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 525,88 [kcal] - 18,85% Białko ogół.: 19,01 [g] Węglowodany ogół.: 73,76 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,29 [g] Tłuszcz: 17,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,57 [g] Sól: 1,57 [g]

Sól: 0,59 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
31	28 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2201,60 [kcal] Białko ogółem: 93,42 [g] Węglowodany ogółem: 252,20 [g] Cukry: 45,20 [g] Błonnik: 28,49 [g] Tłuszcz: 73,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,43 [g] Sól: 7,16 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,45 [kcal] - 40,4% Białko ogół.: 35,09 [g] Węglowodany ogół.: 116,21 [g] Cukry: 30,60 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 33,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,5% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 684,35 [kcal] - 31,08% Białko ogół.: 22,74 [g] Węglowodany ogół.: 66,69 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 7,10 [g] Tłuszcz: 11,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,49 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 528,80 [kcal] - 24,02% Białko ogół.: 17,59 [g] Węglowodany ogół.: 62,40 [g] Cukry: 0,45 [g] Błonnik: 8,94 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g] Sól: 2,86 [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				
32	28 grudnia 2023	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	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]	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.: 904,49 [kcal] - 32,19% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,18% 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] - 26,1% 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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
33	28 grudnia 2023	Dieta beztuszcowa	Wartość energetyczna: 2537,75 [kcal] Białko ogółem: 126,54 [g] Węglowodany ogółem: 425,13 [g] Cukry: 67,86 [g] Błonnik: 23,85 [g] Tłuszcz: 14,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,90 [g] Sól: 1,77 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka filet pieczony z indyka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,90 [kcal] - 29,98% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 33,32 [g] Błonnik: 4,87 [g] Tłuszcz: 3,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,17% 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.: 1323,77 [kcal] - 52,16% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 398,08 [kcal] - 15,69% Białko ogół.: 23,66 [g] Węglowodany ogół.: 72,41 [g] Cukry: 6,03 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 2,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,30 [g] Sól: 1,15 [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-lubin,XIV-mięczaki			
34	28 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3308,97 [kcal] Białko ogółem: 162,73 [g] Węglowodany ogółem: 423,42 [g] Cukry: 77,61 [g] Błonnik: 23,82 [g] Tłuszcz: 73,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,92 [g] Sól: 6,19 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I,] Serek wiejski naturalny 150 [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.: 1003,82 [kcal] - 30,34% Białko ogół.: 41,58 [g] Węglowodany ogół.: 126,22 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 32,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,10 [g] Sól: 2,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 154,00 [kcal] - 4,65% Białko ogół.: 18,40 [g] Węglowodany ogół.: 17,25 [g] Cukry: 15,70 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1341,77 [kcal] - 40,55% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 10,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 809,38 [kcal] - 24,46% Białko ogół.: 41,46 [g] Węglowodany ogół.: 78,66 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 1,29 [g] Tłuszcz: 29,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,87 [g] Sól: 3,00 [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-lubin,XIV-mięczaki			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
35	28 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2554,58 [kcal] Białko ogółem: 171,18 [g] Węglowodany ogółem: 319,27 [g] Cukry: 52,81 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,85 [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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] 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] - 37,06% 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.: 99,00 [kcal] - 3,88% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 775,42 [kcal] - 30,35% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 99,97 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 28,71% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki			
36	28 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2751,14 [kcal] Białko ogółem: 112,28 [g] Węglowodany ogółem: 427,62 [g] Cukry: 50,19 [g] Błonnik: 25,49 [g] Tłuszcz: 40,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,75 [g] Sól: 2,43 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Szpinak duszony 150 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I,] 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.: 846,49 [kcal] - 30,77% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,0% 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.: 1323,77 [kcal] - 48,12% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 525,88 [kcal] - 19,11% Białko ogół.: 19,01 [g] Węglowodany ogół.: 73,76 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,29 [g] Tłuszcz: 17,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,57 [g] Sól: 1,57 [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-lubin,XIV-mięczaki			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
37	29 grudnia 2023	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2884,50 [kcal] Białko ogółem: 129,42 [g] Węglowodany ogółem: 383,65 [g] Cukry: 61,34 [g] Błonnik: 48,59 [g] Tłuszcz: 74,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,56 [g] Sól: 5,10 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,47 [kcal] - 26,33% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 104,31 [g] Cukry: 22,59 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,21% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1299,45 [kcal] - 45,05% Białko ogół.: 52,00 [g] Węglowodany ogół.: 161,94 [g] Cukry: 19,72 [g] Błonnik: 22,95 [g] Tłuszcz: 26,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,82 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,08 [kcal] - 18,41% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 69,65 [g] Cukry: 9,38 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 1,41 [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			
38	29 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2721,52 [kcal] Białko ogółem: 112,35 [g] Węglowodany ogółem: 383,50 [g] Cukry: 79,36 [g] Błonnik: 28,14 [g] Tłuszcz: 64,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,60 [g] Sól: 2,69 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 848,40 [kcal] - 31,17% Białko ogół.: 38,61 [g] Węglowodany ogół.: 125,32 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 22,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,13 [g] Sól: 1,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,82% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1019,70 [kcal] - 37,47% Białko ogół.: 34,75 [g] Węglowodany ogół.: 135,04 [g] Cukry: 26,41 [g] Błonnik: 17,44 [g] Tłuszcz: 16,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 20,54% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 75,39 [g] Cukry: 8,35 [g] Błonnik: 1,27 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,11 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
39	29 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2504,20 [kcal] Białko ogółem: 114,60 [g] Węglowodany ogółem: 389,03 [g] Cukry: 81,62 [g] Błonnik: 29,54 [g] Tłuszcz: 36,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,13 [g] Sól: 2,93 [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,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 786,40 [kcal] - 31,4% Białko ogół.: 39,99 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Cukry: 35,76 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 11,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 11,76% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 37,59% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 10,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 482,02 [kcal] - 19,25% Białko ogół.: 27,52 [g] Węglowodany ogół.: 76,85 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 1,73 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g] Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki				
40	29 grudnia 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2450,67 [kcal] Białko ogółem: 110,99 [g] Węglowodany ogółem: 283,51 [g] Cukry: 43,67 [g] Błonnik: 37,29 [g] Tłuszcz: 76,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,53 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,50 [kcal] - 30,5% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 12,02% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,56 [kcal] - 36,3% Białko ogół.: 33,57 [g] Węglowodany ogół.: 67,78 [g] Cukry: 8,03 [g] Błonnik: 11,65 [g] Tłuszcz: 28,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 519,11 [kcal] - 21,18% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 66,66 [g] Cukry: 6,39 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 1,41 [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-lubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
41	29 grudnia 2023	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2975,13 [kcal] Białko ogółem: 167,48 [g] Węglowodany ogółem: 369,22 [g] Cukry: 76,84 [g] Błonnik: 23,47 [g] Tłuszcz: 71,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,92 [g] Sól: 2,02 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	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]	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.: 874,57 [kcal] - 29,4% Białko ogół.: 43,31 [g] Węglowodany ogół.: 113,33 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 29,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,9% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,05% 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] - 24,65% 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			
42	29 grudnia 2023	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2743,15 [kcal] Białko ogółem: 112,25 [g] Węglowodany ogółem: 459,30 [g] Cukry: 80,71 [g] Błonnik: 28,70 [g] Tłuszcz: 23,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,47 [g] Sól: 2,38 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1063,20 [kcal] - 38,76% Białko ogół.: 38,16 [g] Węglowodany ogół.: 200,57 [g] Cukry: 34,86 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 3,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,75 [g] Sól: 1,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,74% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 931,43 [kcal] - 33,95% Białko ogół.: 34,85 [g] Węglowodany ogół.: 134,12 [g] Cukry: 26,87 [g] Błonnik: 17,54 [g] Tłuszcz: 7,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,76 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 454,02 [kcal] - 16,55% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 76,86 [g] Cukry: 9,33 [g] Błonnik: 1,73 [g] Tłuszcz: 5,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,30 [g] Sól: 0,12 [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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
43	29 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2791,52 [kcal] Białko ogółem: 118,60 [g] Węglowodany ogółem: 383,80 [g] Cukry: 79,36 [g] Błonnik: 28,14 [g] Tłuszcz: 69,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,10 [g] Sól: 2,87 [g]	Składniki: Płatki jęczmieniane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 918,40 [kcal] - 32,9% Białko ogół.: 44,86 [g] Węglowodany ogół.: 125,62 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 27,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,63 [g] Sól: 1,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,55% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1019,70 [kcal] - 36,53% Białko ogół.: 34,75 [g] Węglowodany ogół.: 135,04 [g] Cukry: 26,41 [g] Błonnik: 17,44 [g] Tłuszcz: 16,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 20,02% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 75,39 [g] Cukry: 8,35 [g] Błonnik: 1,27 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,11 [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			
44	29 grudnia 2023	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2972,53 [kcal] Białko ogółem: 168,32 [g] Węglowodany ogółem: 376,86 [g] Cukry: 76,82 [g] Błonnik: 23,72 [g] Tłuszcz: 67,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,92 [g] Sól: 2,02 [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: Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII,]	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.: 871,97 [kcal] - 29,33% Białko ogół.: 44,15 [g] Węglowodany ogół.: 120,97 [g] Cukry: 44,53 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 25,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,91% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,09% 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] - 24,67% 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 2023-12-25 do dnia 2023-12-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
45	29 grudnia 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 3135,59 [kcal] Białko ogółem: 110,65 [g] Węglowodany ogółem: 406,34 [g] Cukry: 66,71 [g] Błonnik: 31,92 [g] Tłuszcz: 37,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,18 [g] Sól: 2,57 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z musem truskawkowym na napoju roślinnym 150 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1378,58 [kcal] - 43,97% Białko ogół.: 38,17 [g] Węglowodany ogół.: 141,48 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 6,70 [g] Tłuszcz: 10,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 1,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 285,50 [kcal] - 9,11% Białko ogół.: 8,80 [g] Węglowodany ogół.: 54,08 [g] Cukry: 8,90 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 5,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 30,02% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 10,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,23 [kcal] - 16,91% Białko ogół.: 29,34 [g] Węglowodany ogół.: 80,36 [g] Cukry: 11,37 [g] Błonnik: 3,45 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,26 [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				