

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	10 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2824,50 [kcal] Białko ogółem: 103,97 [g] Węglowodany ogółem: 382,03 [g] Cukry: 59,55 [g] Błonnik: 45,49 [g] Tłuszcz: 79,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,07 [g] Sól: 5,11 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 662,75 [kcal] - 23,46% Białko ogół.: 36,96 [g] Węglowodany ogół.: 104,15 [g] Cukry: 24,44 [g] Błonnik: 13,16 [g] Tłuszcz: 12,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,37 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,05% 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.: 1377,36 [kcal] - 48,76% Białko ogół.: 42,74 [g] Węglowodany ogół.: 170,88 [g] Cukry: 27,54 [g] Błonnik: 13,84 [g] Tłuszcz: 34,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,66 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,71 [kcal] - 26,72% Białko ogół.: 23,96 [g] Węglowodany ogół.: 100,46 [g] Cukry: 7,57 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 32,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,01 [g] Sól: 1,49 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki							
2	10 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2790,89 [kcal] Białko ogółem: 109,63 [g] Węglowodany ogółem: 386,90 [g] Cukry: 71,71 [g] Błonnik: 26,18 [g] Tłuszcz: 66,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,19 [g] Sól: 2,54 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka 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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] 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.: 846,00 [kcal] - 30,31% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 123,12 [g] Cukry: 34,77 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,06% 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.: 1302,46 [kcal] - 46,67% Białko ogół.: 40,47 [g] Węglowodany ogół.: 179,67 [g] Cukry: 28,79 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 21,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g] Sól: 0,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 612,75 [kcal] - 21,96% Białko ogół.: 31,90 [g] Węglowodany ogół.: 77,57 [g] Cukry: 8,15 [g] Błonnik: 3,98 [g] Tłuszcz: 21,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,31 [g] Sól: 0,37 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	10 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2604,46 [kcal] Białko ogółem: 111,01 [g] Węglowodany ogółem: 400,62 [g] Cukry: 78,02 [g] Błonnik: 33,59 [g] Tłuszcz: 40,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,47 [g] Sól: 2,90 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka 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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 753,00 [kcal] - 28,91% Białko ogół.: 37,30 [g] Węglowodany ogół.: 123,77 [g] Cukry: 35,38 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 12,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,14% 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.: 1241,64 [kcal] - 47,67% Białko ogół.: 40,71 [g] Węglowodany ogół.: 186,26 [g] Cukry: 30,78 [g] Błonnik: 21,33 [g] Tłuszcz: 12,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,64 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,14 [kcal] - 22,27% Białko ogół.: 32,69 [g] Węglowodany ogół.: 84,05 [g] Cukry: 11,86 [g] Błonnik: 6,65 [g] Tłuszcz: 14,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,13 [g] Sól: 0,52 [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-tubin,XIV-mięczaki				
4	10 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2392,90 [kcal] Białko ogółem: 96,27 [g] Węglowodany ogółem: 279,84 [g] Cukry: 43,35 [g] Błonnik: 40,90 [g] Tłuszcz: 77,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,16 [g] Sól: 4,92 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie, 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,] Salatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasztet z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 755,50 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 37,05 [g] Węglowodany ogół.: 101,25 [g] Cukry: 21,53 [g] Błonnik: 13,16 [g] Tłuszcz: 24,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,24% 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.: 864,98 [kcal] - 36,15% Białko ogół.: 34,95 [g] Węglowodany ogół.: 74,58 [g] Cukry: 17,24 [g] Błonnik: 9,25 [g] Tłuszcz: 21,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,59 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 742,74 [kcal] - 31,04% Białko ogół.: 23,96 [g] Węglowodany ogół.: 97,47 [g] Cukry: 4,58 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 32,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,01 [g] Sól: 1,49 [g]	
			Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	10 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2740,55 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 52,59 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,17 [g] Sól: 1,79 [g]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 39,39 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 22,90 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Sól: 0,46 [g]</p>	<p>Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,03% 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]</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] - 39,14% 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] - 26,76% 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	10 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2587,21 [kcal] Białko ogółem: 110,57 [g] Węglowodany ogółem: 428,77 [g] Cukry: 77,23 [g] Błonnik: 33,71 [g] Tłuszcz: 23,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,87 [g] Sól: 2,50 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka 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.: 800,80 [kcal] - 30,95% Białko ogół.: 36,50 [g] Węglowodany ogół.: 148,37 [g] Cukry: 34,68 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 4,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,71 [g] Sól: 1,32 [g]</p>	<p>Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,15% 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 jarzynowa 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.: 1231,79 [kcal] - 47,61% Białko ogół.: 41,22 [g] Węglowodany ogół.: 189,96 [g] Cukry: 30,79 [g] Błonnik: 21,45 [g] Tłuszcz: 9,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,90 [g] Sól: 0,66 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 524,94 [kcal] - 20,29% Białko ogół.: 32,54 [g] Węglowodany ogół.: 83,90 [g] Cukry: 11,76 [g] Błonnik: 6,65 [g] Tłuszcz: 8,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 0,52 [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 2024-01-10 do dnia 2024-01-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	10 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2972,39 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 132,73 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 399,20 [g]</p> <p>Cukry: 83,56 [g]</p> <p>Błonnik: 26,18 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,23 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,98 [g]</p> <p>Sól: 3,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,]</p> <p>Sos mięsno-pomidorowy. 200 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Salatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 9 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Salata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym. 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 901,50 [kcal] - 30,33%</p> <p>Białko ogół.: 42,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,17 [g]</p> <p>Cukry: 41,82 [g]</p> <p>Błonnik: 5,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,40 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]</p> <p>Sól: 1,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,0%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1302,46 [kcal] - 43,82%</p> <p>Białko ogół.: 40,47 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 179,67 [g]</p> <p>Cukry: 28,79 [g]</p> <p>Błonnik: 16,59 [g]</p> <p>Tłuszcz: 21,43 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g]</p> <p>Sól: 0,45 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 738,75 [kcal] - 24,85%</p> <p>Białko ogół.: 49,90 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 82,82 [g]</p> <p>Cukry: 12,95 [g]</p> <p>Błonnik: 3,98 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,15 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [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>							
8	10 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2782,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 156,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 333,77 [g]</p> <p>Cukry: 52,61 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,01 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g]</p> <p>Sól: 1,79 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 921,27 [kcal] - 33,11%</p> <p>Białko ogół.: 40,26 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 118,58 [g]</p> <p>Cukry: 22,92 [g]</p> <p>Błonnik: 4,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g]</p> <p>Sól: 0,46 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,99%</p> <p>Białko ogół.: 5,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]</p> <p>Cukry: 7,05 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,75 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]</p> <p>Sól: 0,23 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,55%</p> <p>Białko ogół.: 60,64 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 115,12 [g]</p> <p>Cukry: 14,80 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,35%</p> <p>Białko ogół.: 50,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]</p> <p>Cukry: 7,84 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,16 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]</p> <p>Sól: 0,50 [g]</p>	
<p>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	10 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2517,13 [kcal] Białko ogółem: 110,26 [g] Węglowodany ogółem: 386,52 [g] Cukry: 62,05 [g] Błonnik: 35,26 [g] Tłuszcz: 38,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,36 [g] Sól: 2,64 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa 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 drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 674,67 [kcal] - 26,8% Białko ogół.: 36,55 [g] Węglowodany ogół.: 109,67 [g] Cukry: 19,41 [g] Błonnik: 6,75 [g] Tłuszcz: 11,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 1,46 [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.: 1223,64 [kcal] - 48,61% Białko ogół.: 40,71 [g] Węglowodany ogół.: 186,26 [g] Cukry: 30,78 [g] Błonnik: 21,33 [g] Tłuszcz: 10,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 589,14 [kcal] - 23,41% Białko ogół.: 32,69 [g] Węglowodany ogół.: 84,05 [g] Cukry: 11,86 [g] Błonnik: 6,65 [g] Tłuszcz: 15,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,39 [g] Sól: 0,52 [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-tubin,XIV-mięczaki				