

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-12 do dnia 2024-01-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2879,13 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 118,44 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 363,42 [g]</p> <p>Cukry: 75,59 [g]</p> <p>Błonnik: 45,94 [g]</p> <p>Tłuszcz: 86,87 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,91 [g]</p> <p>Sól: 4,45 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Ser żółty 60 [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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 964,00 [kcal] - 33,48%</p> <p>Białko ogół.: 40,07 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 118,12 [g]</p> <p>Cukry: 35,19 [g]</p> <p>Błonnik: 11,33 [g]</p> <p>Tłuszcz: 38,97 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g]</p> <p>Sól: 2,58 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,91%</p> <p>Białko ogół.: 0,40 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,00 [g]</p> <p>Cukry: 10,90 [g]</p> <p>Błonnik: 1,10 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1300,83 [kcal] - 45,18%</p> <p>Białko ogół.: 52,14 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 162,20 [g]</p> <p>Cukry: 19,78 [g]</p> <p>Błonnik: 23,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,36 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,23 [g]</p> <p>Sól: 0,33 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Salata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 559,30 [kcal] - 19,43%</p> <p>Białko ogół.: 25,83 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 71,10 [g]</p> <p>Cukry: 9,72 [g]</p> <p>Błonnik: 10,43 [g]</p> <p>Tłuszcz: 21,34 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g]</p> <p>Sól: 1,54 [g]</p>
<p><b>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</b></p>							
2	12 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2523,96 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 99,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 345,28 [g]</p> <p>Cukry: 81,95 [g]</p> <p>Błonnik: 25,07 [g]</p> <p>Tłuszcz: 63,79 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g]</p> <p>Sól: 1,24 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka z kurczaka 60 [g]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 853,60 [kcal] - 33,82%</p> <p>Białko ogół.: 38,39 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 124,78 [g]</p> <p>Cukry: 34,77 [g]</p> <p>Błonnik: 3,66 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,49 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,84 [g]</p> <p>Sól: 0,40 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,18%</p> <p>Białko ogół.: 0,40 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,00 [g]</p> <p>Cukry: 10,90 [g]</p> <p>Błonnik: 1,10 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzywom 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1050,66 [kcal] - 41,63%</p> <p>Białko ogół.: 34,48 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,68 [g]</p> <p>Cukry: 26,92 [g]</p> <p>Błonnik: 17,55 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,12 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 [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.: 564,70 [kcal] - 22,37%</p> <p>Białko ogół.: 26,07 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 77,82 [g]</p> <p>Cukry: 9,36 [g]</p> <p>Błonnik: 2,76 [g]</p> <p>Tłuszcz: 17,98 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,40 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</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-  
łubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-12 do dnia 2024-01-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2485,15 [kcal] Białko ogółem: 101,41 [g] Węglowodany ogółem: 382,35 [g] Cukry: 86,29 [g] Błonnik: 27,74 [g] Tłuszcz: 38,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 1,38 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 910,60 [kcal] - 36,64% Białko ogół.: 38,79 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 35,48 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,39 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,21% 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.: 1005,66 [kcal] - 40,47% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Cukry: 26,92 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,01 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 513,89 [kcal] - 20,68% Białko ogół.: 27,74 [g] Węglowodany ogół.: 84,14 [g] Cukry: 12,99 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 9,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 0,38 [g]
<b>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-łubin,XIV-mięczaki</b>							
4	12 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2550,41 [kcal] Białko ogółem: 102,21 [g] Węglowodany ogółem: 287,13 [g] Cukry: 47,70 [g] Błonnik: 37,45 [g] Tłuszcz: 89,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,25 [g] Sól: 3,59 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 752,70 [kcal] - 29,51% Białko ogół.: 38,23 [g] Węglowodany ogół.: 100,78 [g] Cukry: 19,42 [g] Błonnik: 10,64 [g] Tłuszcz: 23,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,16% 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.: 1195,38 [kcal] - 46,87% Białko ogół.: 37,75 [g] Węglowodany ogół.: 106,24 [g] Cukry: 10,65 [g] Błonnik: 15,28 [g] Tłuszcz: 43,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,73 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 547,33 [kcal] - 21,46% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 68,11 [g] Cukry: 6,73 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 1,54 [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-  
łubin,XIV-mięczaki



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-12 do dnia 2024-01-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2784,05 [kcal] Białko ogółem: 168,81 [g] Węglowodany ogółem: 325,95 [g] Cukry: 50,34 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 67,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,16 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] 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 bez cukru 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.: 878,99 [kcal] - 31,57% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,56% 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] - 38,53% 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] - 26,34% 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]
				<b>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</b>			
6	12 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2271,90 [kcal] Białko ogółem: 100,92 [g] Węglowodany ogółem: 385,40 [g] Cukry: 85,40 [g] Błonnik: 27,86 [g] Tłuszcz: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,84 [g] Sól: 1,01 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szyńka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 834,40 [kcal] - 36,73% Białko ogół.: 37,94 [g] Węglowodany ogół.: 155,03 [g] Cukry: 34,68 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 4,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,42% 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.: 932,81 [kcal] - 41,06% Białko ogół.: 34,99 [g] Węglowodany ogół.: 134,38 [g] Cukry: 26,93 [g] Błonnik: 17,67 [g] Tłuszcz: 7,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,17 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 449,69 [kcal] - 19,79% Białko ogół.: 27,59 [g] Węglowodany ogół.: 83,99 [g] Cukry: 12,89 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 2,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,38 [g]
				<b>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</b>			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-12 do dnia 2024-01-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2689,96 [kcal] Białko ogółem: 115,94 [g] Węglowodany ogółem: 353,53 [g] Cukry: 88,25 [g] Błonnik: 25,07 [g] Tłuszcz: 73,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,89 [g] Sól: 1,66 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] 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.: 949,60 [kcal] - 35,3% Białko ogół.: 48,74 [g] Węglowodany ogół.: 132,73 [g] Cukry: 41,07 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 27,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,04% 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.: 1050,66 [kcal] - 39,06% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Cukry: 26,92 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 22,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 634,70 [kcal] - 23,6% Białko ogół.: 32,32 [g] Węglowodany ogół.: 78,12 [g] Cukry: 9,36 [g] Błonnik: 2,76 [g] Tłuszcz: 22,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,90 [g] Sól: 0,42 [g]
<b>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</b>							
8	12 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2826,33 [kcal] Białko ogółem: 169,68 [g] Węglowodany ogółem: 333,62 [g] Cukry: 50,36 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 68,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 921,27 [kcal] - 32,6% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Cukry: 22,92 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,5% 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.: 1072,67 [kcal] - 37,95% 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] - 25,95% 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]
<b>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</b>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-12 do dnia 2024-01-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	12 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2413,20 [kcal] Białko ogółem: 103,80 [g] Węglowodany ogółem: 369,69 [g] Cukry: 70,05 [g] Błonnik: 31,40 [g] Tłuszcz: 36,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,26 [g] Sól: 1,34 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] 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 indyka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 835,08 [kcal] - 34,6% Białko ogół.: 37,81 [g] Węglowodany ogół.: 140,61 [g] Cukry: 19,12 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 10,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,56 [g] Sól: 0,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,28% 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.: 924,66 [kcal] - 38,32% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Cukry: 26,92 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 8,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,46 [kcal] - 24,8% Białko ogół.: 31,11 [g] Węglowodany ogół.: 86,40 [g] Cukry: 13,11 [g] Błonnik: 7,74 [g] Tłuszcz: 16,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,31 [g] Sól: 0,58 [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-tubin,XIV-mięczaki			