

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-13

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	13 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2851,40 [kcal] Białko ogółem: 136,27 [g] Węglowodany ogółem: 366,58 [g] Cukry: 100,42 [g] Błonnik: 36,34 [g] Tłuszcz: 64,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g] Sól: 5,22 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa gulaszowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] 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, ] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 803,67 [kcal] - 28,19% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,24 [g] Cukry: 29,34 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,9% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1265,95 [kcal] - 44,4% Białko ogół.: 63,52 [g] Węglowodany ogół.: 147,85 [g] Cukry: 36,66 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 22,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,16 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 585,12 [kcal] - 20,52% Białko ogół.: 21,30 [g] Węglowodany ogół.: 76,04 [g] Cukry: 14,06 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 14,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,52 [g] Sól: 2,39 [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>							
2	13 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2793,08 [kcal] Białko ogółem: 115,36 [g] Węglowodany ogółem: 381,02 [g] Cukry: 95,23 [g] Błonnik: 21,96 [g] Tłuszcz: 67,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,51 [g] Sól: 3,13 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 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, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,11 [kcal] - 29,61% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,55 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,04% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1152,39 [kcal] - 41,26% Białko ogół.: 45,97 [g] Węglowodany ogół.: 150,22 [g] Cukry: 33,41 [g] Błonnik: 16,16 [g] Tłuszcz: 16,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,86 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 616,92 [kcal] - 22,09% Białko ogół.: 17,94 [g] Węglowodany ogół.: 83,06 [g] Cukry: 13,70 [g] Błonnik: 2,26 [g] Tłuszcz: 23,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,94 [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-tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-13

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	13 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2578,83 [kcal] Białko ogółem: 113,21 [g] Węglowodany ogółem: 383,64 [g] Cukry: 95,59 [g] Błonnik: 20,59 [g] Tłuszcz: 38,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,56 [g] Sól: 3,37 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 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, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,41 [kcal] - 30,53% Białko ogół.: 43,64 [g] Węglowodany ogół.: 128,96 [g] Cukry: 29,54 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 10,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,14 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,46% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1064,84 [kcal] - 41,29% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 559,92 [kcal] - 21,71% Białko ogół.: 17,99 [g] Węglowodany ogół.: 83,11 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,26 [g] Tłuszcz: 17,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,67 [g] Sól: 1,57 [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>			
4	13 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2358,29 [kcal] Białko ogółem: 104,07 [g] Węglowodany ogółem: 288,31 [g] Cukry: 81,89 [g] Błonnik: 33,00 [g] Tłuszcz: 67,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,90 [g] Sól: 5,55 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Makaron z serem i musem owocowym. 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,90 [kcal] - 30,65% Białko ogół.: 41,55 [g] Węglowodany ogół.: 94,47 [g] Cukry: 26,31 [g] Błonnik: 11,24 [g] Tłuszcz: 22,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 8,34% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 866,18 [kcal] - 36,73% Białko ogół.: 36,26 [g] Węglowodany ogół.: 91,04 [g] Cukry: 24,15 [g] Błonnik: 11,79 [g] Tłuszcz: 16,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,68 [g] Sól: 0,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 572,55 [kcal] - 24,28% Białko ogół.: 17,70 [g] Węglowodany ogół.: 73,35 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 9,93 [g] Tłuszcz: 24,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 2,87 [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>			

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 2024-01-13 do dnia 2024-01-13

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	13 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2851,79 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 161,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 348,47 [g]</p> <p>Cukry: 85,10 [g]</p> <p>Błonnik: 19,16 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,39 [g]</p> <p>Sól: 1,99 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]</p> <p>Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 29,77%</p> <p>Białko ogół.: 41,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 110,88 [g]</p> <p>Cukry: 42,10 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g]</p> <p>Sól: 0,61 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,9%</p> <p>Białko ogół.: 8,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,45 [g]</p> <p>Cukry: 20,36 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 5,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]</p> <p>Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61%</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>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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.: 733,39 [kcal] - 25,72%</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><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>							
6	13 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2401,93 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 111,71 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 379,39 [g]</p> <p>Cukry: 94,19 [g]</p> <p>Błonnik: 20,59 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,73 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,57 [g]</p> <p>Sól: 2,61 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 0,0%. 300 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 685,21 [kcal] - 28,53%</p> <p>Białko ogół.: 42,79 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 125,11 [g]</p> <p>Cukry: 28,74 [g]</p> <p>Błonnik: 3,96 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,29 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 6,31%</p> <p>Białko ogół.: 8,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,70 [g]</p> <p>Cukry: 20,36 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]</p> <p>Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Marchew gotowana b/tł 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1060,34 [kcal] - 44,15%</p> <p>Białko ogół.: 42,77 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 141,62 [g]</p> <p>Cukry: 31,48 [g]</p> <p>Błonnik: 14,33 [g]</p> <p>Tłuszcz: 9,06 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g]</p> <p>Sól: 0,86 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 504,72 [kcal] - 21,01%</p> <p>Białko ogół.: 17,84 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 82,96 [g]</p> <p>Cukry: 13,61 [g]</p> <p>Błonnik: 2,26 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,36 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g]</p> <p>Sól: 1,57 [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>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-13

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	13 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2914,08 [kcal] Białko ogółem: 131,96 [g] Węglowodany ogółem: 389,27 [g] Cukry: 101,53 [g] Błonnik: 21,96 [g] Tłuszcz: 71,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,57 [g] Sól: 3,55 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 2 [szt] [Alergen: I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,11 [kcal] - 30,79% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,75% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1107,39 [kcal] - 38,0% Białko ogół.: 45,97 [g] Węglowodany ogół.: 150,22 [g] Cukry: 33,41 [g] Błonnik: 16,16 [g] Tłuszcz: 11,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,92 [kcal] - 24,46% Białko ogół.: 28,29 [g] Węglowodany ogół.: 91,01 [g] Cukry: 20,00 [g] Błonnik: 2,26 [g] Tłuszcz: 28,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,79 [g] Sól: 1,81 [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	13 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2727,53 [kcal] Białko ogółem: 158,97 [g] Węglowodany ogółem: 333,71 [g] Cukry: 70,87 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 63,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 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 z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,47 [kcal] - 31,03% Białko ogół.: 42,45 [g] Węglowodany ogół.: 118,52 [g] Cukry: 42,08 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 24,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 39,33% 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] - 26,89% 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]



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-13 do dnia 2024-01-13

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	13 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2628,35 [kcal] Białko ogółem: 108,70 [g] Węglowodany ogółem: 411,09 [g] Cukry: 82,20 [g] Błonnik: 23,13 [g] Tłuszcz: 39,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,65 [g] Sól: 3,00 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Makaron świder ugotowany 200 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 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, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,91 [kcal] - 26,13% Białko ogół.: 30,14 [g] Węglowodany ogół.: 111,46 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 14,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 139,79 [kcal] - 5,32% Białko ogół.: 0,10 [g] Węglowodany ogół.: 34,84 [g] Cukry: 20,22 [g] Błonnik: 0,06 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,73 [kcal] - 47,24% Białko ogół.: 60,47 [g] Węglowodany ogół.: 181,68 [g] Cukry: 26,08 [g] Błonnik: 16,85 [g] Tłuszcz: 7,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 0,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 559,92 [kcal] - 21,3% Białko ogół.: 17,99 [g] Węglowodany ogół.: 83,11 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,26 [g] Tłuszcz: 17,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,67 [g] Sól: 1,57 [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>			