

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-14 do dnia 2024-01-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2719,06 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 102,77 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 326,40 [g]</p> <p>Cukry: 75,19 [g]</p> <p>Błonnik: 37,27 [g]</p> <p>Tłuszcz: 88,57 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,81 [g]</p> <p>Sól: 5,95 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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 twarogowo kanapkowy w plastrach 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>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Surówka sezonowa 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Ogórek zielony 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 882,00 [kcal] - 32,44%</p> <p>Białko ogół.: 32,37 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 124,00 [g]</p> <p>Cukry: 37,05 [g]</p> <p>Błonnik: 12,75 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,77 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g]</p> <p>Sól: 3,41 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,04%</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.: 1293,39 [kcal] - 47,57%</p> <p>Białko ogół.: 48,15 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,04 [g]</p> <p>Cukry: 25,85 [g]</p> <p>Błonnik: 16,24 [g]</p> <p>Tłuszcz: 41,66 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,69 [g]</p> <p>Sól: 0,80 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 488,17 [kcal] - 17,95%</p> <p>Białko ogół.: 17,15 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 65,31 [g]</p> <p>Cukry: 5,24 [g]</p> <p>Błonnik: 8,28 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,39 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g]</p> <p>Sól: 1,51 [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>							
2	14 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2877,43 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 127,62 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 336,08 [g]</p> <p>Cukry: 74,65 [g]</p> <p>Błonnik: 22,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 64,67 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,58 [g]</p> <p>Sól: 4,51 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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>Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 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>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,]</p> <p>Udko kurczaka gotowane 200 [g]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Szynka z indyka. 60 [g]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 914,40 [kcal] - 31,78%</p> <p>Białko ogół.: 32,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,72 [g]</p> <p>Cukry: 36,69 [g]</p> <p>Błonnik: 5,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,41 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,89 [g]</p> <p>Sól: 2,11 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,93%</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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1362,82 [kcal] - 47,36%</p> <p>Białko ogół.: 64,77 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 120,59 [g]</p> <p>Cukry: 24,73 [g]</p> <p>Błonnik: 14,83 [g]</p> <p>Tłuszcz: 21,58 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,89 [g]</p> <p>Sól: 1,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 544,71 [kcal] - 18,93%</p> <p>Białko ogół.: 25,14 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 77,72 [g]</p> <p>Cukry: 6,18 [g]</p> <p>Błonnik: 2,09 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,93 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g]</p> <p>Sól: 1,13 [g]</p>	

nasycone: 0,01 [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 2024-01-14 do dnia 2024-01-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2667,14 [kcal] Białko ogółem: 137,81 [g] Węglowodany ogółem: 342,46 [g] Cukry: 76,23 [g] Błonnik: 23,07 [g] Tłuszcz: 38,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,74 [g] Sól: 3,38 [g]	Składniki: Płatki jęczmieniane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukuruczki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,11 [kcal] - 30,22% Białko ogół.: 42,75 [g] Węglowodany ogół.: 137,05 [g] Cukry: 38,26 [g] Błonnik: 6,15 [g] Tłuszcz: 11,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,61 [g] Sól: 0,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,08% 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.: 1317,82 [kcal] - 49,41% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,71 [kcal] - 18,29% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 77,77 [g] Cukry: 6,19 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 9,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,13 [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			
4	14 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2676,50 [kcal] Białko ogółem: 120,44 [g] Węglowodany ogółem: 281,96 [g] Cukry: 44,28 [g] Błonnik: 36,65 [g] Tłuszcz: 71,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,70 [g] Sól: 6,18 [g]	Składniki: Płatki jęczmieniane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 60 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,24 [kcal] - 30,35% Białko ogół.: 32,72 [g] Węglowodany ogół.: 106,57 [g] Cukry: 19,54 [g] Błonnik: 13,01 [g] Tłuszcz: 26,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Sól: 3,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,07% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1332,56 [kcal] - 49,79% Białko ogół.: 65,47 [g] Węglowodany ogół.: 106,02 [g] Cukry: 15,44 [g] Błonnik: 15,36 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,60 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,20 [kcal] - 17,79% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,25 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [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			

nasycone: 0,01 [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 2024-01-14 do dnia 2024-01-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2710,63 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,13 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 326,07 [g]</p> <p>Cukry: 71,79 [g]</p> <p>Błonnik: 19,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 64,75 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g]</p> <p>Sól: 1,94 [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] - 31,32%</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>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05%</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>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 39,57%</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] - 27,06%</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>							
6	14 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2822,51 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 136,11 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 410,34 [g]</p> <p>Cukry: 75,76 [g]</p> <p>Błonnik: 23,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,65 [g]</p> <p>Sól: 2,85 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Banan 120 [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.: 1082,91 [kcal] - 38,37%</p> <p>Białko ogół.: 40,92 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 203,61 [g]</p> <p>Cukry: 37,36 [g]</p> <p>Błonnik: 5,19 [g]</p> <p>Tłuszcz: 3,24 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g]</p> <p>Sól: 0,41 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,97%</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>Składniki:</p> <p>Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,]</p> <p>Udko kurczaka gotowane 200 [g]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem b/t. 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1260,59 [kcal] - 44,66%</p> <p>Białko ogół.: 65,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 122,06 [g]</p> <p>Cukry: 25,26 [g]</p> <p>Błonnik: 15,72 [g]</p> <p>Tłuszcz: 9,64 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,80 [g]</p> <p>Sól: 1,08 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Szynka z indyka. 60 [g]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Pasta z cukinii b/t. 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 423,51 [kcal] - 15,0%</p> <p>Białko ogół.: 25,04 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 77,62 [g]</p> <p>Cukry: 6,09 [g]</p> <p>Błonnik: 2,09 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,36 [g]</p> <p>Sól: 1,13 [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 2024-01-14 do dnia 2024-01-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3128,93 [kcal] Białko ogółem: 156,37 [g] Węglowodany ogółem: 341,33 [g] Cukry: 79,60 [g] Błonnik: 22,00 [g] Tłuszcz: 70,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,82 [g] Sól: 6,13 [g]	Składniki: Płatki jęczmieniane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyunka z indyka. 60 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 984,40 [kcal] - 31,46% Białko ogół.: 38,86 [g] Węglowodany ogół.: 131,02 [g] Cukry: 36,69 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 31,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,39 [g] Sól: 2,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,77% 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.: 1317,82 [kcal] - 42,12% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 771,21 [kcal] - 24,65% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 82,67 [g] Cukry: 11,13 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,82 [g] Sól: 2,56 [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			
8	14 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2708,03 [kcal] Białko ogółem: 158,97 [g] Węglowodany ogółem: 333,71 [g] Cukry: 71,77 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 60,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 846,47 [kcal] - 31,26% 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.: 55,50 [kcal] - 2,05% 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] - 39,61% 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] - 27,08% 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-			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-14 do dnia 2024-01-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	14 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 3119,80 [kcal] Białko ogółem: 135,60 [g] Węglowodany ogółem: 359,91 [g] Cukry: 55,60 [g] Błonnik: 28,52 [g] Tłuszcz: 38,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,54 [g] Sól: 2,90 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1199,27 [kcal] - 38,44% Białko ogół.: 44,39 [g] Węglowodany ogół.: 136,80 [g] Cukry: 22,20 [g] Błonnik: 9,10 [g] Tłuszcz: 11,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,17 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,69% 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.: 1317,82 [kcal] - 42,24% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,71 [kcal] - 15,63% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 77,77 [g] Cukry: 6,19 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 9,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,13 [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			