

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-15

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	15 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3228,32 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 139,02 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 342,86 [g]</p> <p>Cukry: 69,78 [g]</p> <p>Błonnik: 36,11 [g]</p> <p>Tłuszcz: 124,60 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,53 [g]</p> <p>Sól: 4,78 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem z brokułów z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,]</p> <p>Łazanki z kapustą w sosie pieczeniowym 470 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta wiosenna 100 [g] [Alergen: VII, III,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Kalarepa 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 850,62 [kcal] - 26,35%</p> <p>Białko ogół.: 40,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 116,72 [g]</p> <p>Cukry: 34,63 [g]</p> <p>Błonnik: 12,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g]</p> <p>Sól: 1,83 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 2,97%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1450,74 [kcal] - 44,94%</p> <p>Białko ogół.: 61,18 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 148,61 [g]</p> <p>Cukry: 24,71 [g]</p> <p>Błonnik: 15,94 [g]</p> <p>Tłuszcz: 41,56 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,30 [g]</p> <p>Sól: 0,49 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 830,96 [kcal] - 25,74%</p> <p>Białko ogół.: 26,68 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 69,58 [g]</p> <p>Cukry: 4,14 [g]</p> <p>Błonnik: 7,80 [g]</p> <p>Tłuszcz: 51,74 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,25 [g]</p> <p>Sól: 2,22 [g]</p>	
<p>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</p>							
2	15 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2790,63 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 136,54 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 362,31 [g]</p> <p>Cukry: 77,76 [g]</p> <p>Błonnik: 27,17 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,27 [g]</p> <p>Sól: 1,83 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana 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>Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,]</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.: 883,02 [kcal] - 31,64%</p> <p>Białko ogół.: 41,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 123,44 [g]</p> <p>Cukry: 34,27 [g]</p> <p>Błonnik: 4,70 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,44 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g]</p> <p>Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,44%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1184,46 [kcal] - 42,44%</p> <p>Białko ogół.: 53,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 148,18 [g]</p> <p>Cukry: 25,12 [g]</p> <p>Błonnik: 17,31 [g]</p> <p>Tłuszcz: 14,93 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g]</p> <p>Sól: 0,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 627,15 [kcal] - 22,47%</p> <p>Białko ogół.: 31,87 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 82,74 [g]</p> <p>Cukry: 12,07 [g]</p> <p>Błonnik: 5,16 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,15 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,61 [g]</p> <p>Sól: 0,25 [g]</p>	

nasycone: 2,85 [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-tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-15

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	15 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2783,14 [kcal] Białko ogółem: 134,06 [g] Węglowodany ogółem: 404,29 [g] Cukry: 79,89 [g] Błonnik: 29,15 [g] Tłuszcz: 40,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,34 [g] Sól: 2,01 [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 waniliowy (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: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,70 [kcal] - 33,55% Białko ogół.: 42,33 [g] Węglowodany ogół.: 158,50 [g] Cukry: 34,90 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 11,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1202,46 [kcal] - 43,21% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 16,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 20,55% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,38 [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	15 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2442,43 [kcal] Białko ogółem: 126,32 [g] Węglowodany ogółem: 269,99 [g] Cukry: 51,15 [g] Błonnik: 25,10 [g] Tłuszcz: 75,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,45 [g] Sól: 2,60 [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: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Kalarepa 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 33,88% 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.: 96,00 [kcal] - 3,93% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,47 [kcal] - 36,58% Białko ogół.: 42,47 [g] Węglowodany ogół.: 69,31 [g] Cukry: 8,60 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 22,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,95 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 625,38 [kcal] - 25,6% Białko ogół.: 33,44 [g] Węglowodany ogół.: 80,13 [g] Cukry: 5,40 [g] Błonnik: 2,52 [g] Tłuszcz: 22,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,10 [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: 2,85 [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-tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-15

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	15 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2806,55 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 54,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Sól: 1,86 [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] - 32,23% 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: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [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] - 38,22% 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] - 26,13% 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	15 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2640,45 [kcal] Białko ogółem: 127,77 [g] Węglowodany ogółem: 417,85 [g] Cukry: 81,21 [g] Błonnik: 29,96 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,63 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza jaglana na mleku 0%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,50 [kcal] - 33,95% Białko ogół.: 41,48 [g] Węglowodany ogół.: 165,50 [g] Cukry: 34,10 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 3,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,12 [g]</p>	<p>Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,84% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [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.: 1174,61 [kcal] - 44,49% Białko ogół.: 53,78 [g] Węglowodany ogół.: 151,88 [g] Cukry: 25,13 [g] Błonnik: 17,43 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,81 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta z ryby z warzywami b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] 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.: 494,34 [kcal] - 18,72% Białko ogół.: 32,51 [g] Węglowodany ogół.: 89,07 [g] Cukry: 15,68 [g] Błonnik: 7,83 [g] Tłuszcz: 4,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,24 [g] Sól: 0,40 [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 2024-01-15 do dnia 2024-01-15

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	15 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2886,63 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 146,89 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 370,26 [g]</p> <p>Cukry: 84,06 [g]</p> <p>Błonnik: 27,17 [g]</p> <p>Tłuszcz: 72,52 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,12 [g]</p> <p>Sól: 2,07 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana 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>Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,]</p> <p>Jogurt 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.: 883,02 [kcal] - 30,59%</p> <p>Białko ogół.: 41,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 123,44 [g]</p> <p>Cukry: 34,27 [g]</p> <p>Błonnik: 4,70 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,44 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g]</p> <p>Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,33%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1184,46 [kcal] - 41,03%</p> <p>Białko ogół.: 53,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 148,18 [g]</p> <p>Cukry: 25,12 [g]</p> <p>Błonnik: 17,31 [g]</p> <p>Tłuszcz: 14,93 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g]</p> <p>Sól: 0,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 723,15 [kcal] - 25,05%</p> <p>Białko ogół.: 42,22 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 90,69 [g]</p> <p>Cukry: 18,37 [g]</p> <p>Błonnik: 5,16 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,46 [g]</p> <p>Sól: 0,49 [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	15 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2848,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 163,73 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 337,12 [g]</p> <p>Cukry: 54,31 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 73,76 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,11 [g]</p> <p>Sól: 1,86 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 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.: 946,77 [kcal] - 33,23%</p> <p>Białko ogół.: 41,96 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 121,03 [g]</p> <p>Cukry: 25,37 [g]</p> <p>Błonnik: 4,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 33,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,65%</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] - 25,74%</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 2024-01-15 do dnia 2024-01-15

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	15 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2662,88 [kcal] Białko ogółem: 126,01 [g] Węglowodany ogółem: 397,34 [g] Cukry: 66,04 [g] Błonnik: 30,65 [g] Tłuszcz: 36,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09 [g] Sól: 2,68 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 853,95 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 34,24 [g] Węglowodany ogół.: 145,34 [g] Cukry: 15,25 [g] Błonnik: 6,18 [g] Tłuszcz: 11,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g] Sól: 1,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1166,46 [kcal] - 43,8% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,38 [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				