

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	16 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3086,23 [kcal] Białko ogółem: 122,54 [g] Węglowodany ogółem: 393,48 [g] Cukry: 75,73 [g] Błonnik: 37,77 [g] Tłuszcz: 89,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,94 [g] Sól: 6,36 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica sopocka 60 [g] [Alergen: I, VI,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet z jaj 150 [g] [Alergen: III, I,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 832,20 [kcal] - 26,96% Białko ogół.: 38,55 [g] Węglowodany ogół.: 117,12 [g] Cukry: 35,29 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 25,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 2,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,43% 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.: 1500,22 [kcal] - 48,61% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 193,36 [g] Cukry: 22,80 [g] Błonnik: 15,80 [g] Tłuszcz: 38,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,56 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 678,81 [kcal] - 21,99% Białko ogół.: 34,20 [g] Węglowodany ogół.: 75,95 [g] Cukry: 11,49 [g] Błonnik: 9,76 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,77 [g] Sól: 2,78 [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							
2	16 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2938,33 [kcal] Białko ogółem: 125,92 [g] Węglowodany ogółem: 399,55 [g] Cukry: 85,21 [g] Błonnik: 22,05 [g] Tłuszcz: 64,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,84 [g] Sól: 2,54 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: 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.: 847,80 [kcal] - 28,85% Białko ogół.: 37,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,30 [g] Cukry: 34,93 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 24,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,55% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,32 [kcal] - 44,39% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 186,53 [g] Cukry: 33,00 [g] Błonnik: 15,42 [g] Tłuszcz: 15,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 711,21 [kcal] - 24,2% Białko ogół.: 34,44 [g] Węglowodany ogół.: 82,67 [g] Cukry: 11,13 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 21,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,52 [g] Sól: 1,48 [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 2024-01-16 do dnia 2024-01-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	16 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2703,38 [kcal] Białko ogółem: 125,71 [g] Węglowodany ogółem: 398,78 [g] Cukry: 82,21 [g] Błonnik: 24,60 [g] Tłuszcz: 39,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,89 [g] Sól: 2,55 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,80 [kcal] - 27,92% Białko ogół.: 37,58 [g] Węglowodany ogół.: 123,95 [g] Cukry: 35,54 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 13,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,95 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 1,94% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1246,37 [kcal] - 46,1% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Cukry: 29,38 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,71 [kcal] - 24,03% Białko ogół.: 34,49 [g] Węglowodany ogół.: 82,72 [g] Cukry: 11,14 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 14,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,12 [g] Sól: 1,48 [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	16 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2384,57 [kcal] Białko ogółem: 94,05 [g] Węglowodany ogółem: 292,65 [g] Cukry: 53,53 [g] Błonnik: 37,44 [g] Tłuszcz: 72,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,20 [g] Sól: 3,74 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy, 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,34 [kcal] - 31,38% Białko ogół.: 37,09 [g] Węglowodany ogół.: 99,76 [g] Cukry: 20,47 [g] Błonnik: 12,07 [g] Tłuszcz: 24,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,15% 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.: 1120,89 [kcal] - 47,01% Białko ogół.: 40,16 [g] Węglowodany ogół.: 117,83 [g] Cukry: 23,36 [g] Błonnik: 15,61 [g] Tłuszcz: 29,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,68 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 440,34 [kcal] - 18,47% Białko ogół.: 11,70 [g] Węglowodany ogół.: 68,01 [g] Cukry: 3,55 [g] Błonnik: 9,76 [g] Tłuszcz: 15,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,74 [g] Sól: 1,35 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA	
5	16 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2799,65 [kcal] Białko ogółem: 167,27 [g] Węglowodany ogółem: 328,51 [g] Cukry: 54,11 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [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] - 32,31% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,68% 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]</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] - 38,31% 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 obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,49 [kcal] - 26,7% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 92,98 [g] Cukry: 7,81 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>
6	16 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2330,48 [kcal] Białko ogółem: 102,26 [g] Węglowodany ogółem: 393,28 [g] Cukry: 76,46 [g] Błonnik: 24,60 [g] Tłuszcz: 17,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,74 [g] Sól: 0,72 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Polędwica 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.: 672,60 [kcal] - 28,86% Białko ogół.: 36,78 [g] Węglowodany ogół.: 123,55 [g] Cukry: 34,84 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 4,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,99 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,25% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,87 [kcal] - 53,29% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Cukry: 29,38 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 10,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Składniki: Serek wiejski 150 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 363,51 [kcal] - 15,6% Białko ogół.: 11,84 [g] Węglowodany ogół.: 77,62 [g] Cukry: 6,09 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 1,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,05 [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>

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	16 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3107,33 [kcal] Białko ogółem: 150,17 [g] Węglowodany ogółem: 405,10 [g] Cukry: 90,01 [g] Błonnik: 22,05 [g] Tłuszcz: 69,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,34 [g] Sól: 2,95 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] 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.: 946,80 [kcal] - 30,47% Białko ogół.: 55,23 [g] Węglowodany ogół.: 128,55 [g] Cukry: 39,73 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 24,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,41% 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.: 1304,32 [kcal] - 41,98% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 186,53 [g] Cukry: 33,00 [g] Błonnik: 15,42 [g] Tłuszcz: 15,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 781,21 [kcal] - 25,14% Białko ogół.: 40,69 [g] Węglowodany ogół.: 82,97 [g] Cukry: 11,13 [g] Błonnik: 2,09 [g] Tłuszcz: 26,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g] Sól: 1,66 [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							
8	16 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2791,92 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 327,24 [g] Cukry: 45,18 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 72,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g] Sól: 1,76 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] 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 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,91% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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.: 1036,76 [kcal] - 37,13% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 106,14 [g] Cukry: 5,82 [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] - 26,27% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-16 do dnia 2024-01-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA			
9	16 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2554,08 [kcal] Białko ogółem: 117,89 [g] Węglowodany ogółem: 384,16 [g] Cukry: 45,92 [g] Błonnik: 28,92 [g] Tłuszcz: 39,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,39 [g] Sól: 1,11 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g] Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] 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,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 610,47 [kcal] - 23,9% Białko ogół.: 36,15 [g] Węglowodany ogół.: 93,86 [g] Cukry: 6,50 [g] Błonnik: 5,05 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,05 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,5% 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.: 1246,37 [kcal] - 48,8% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 184,91 [g] Cukry: 29,38 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 582,24 [kcal] - 22,8% Białko ogół.: 32,85 [g] Węglowodany ogół.: 80,64 [g] Cukry: 7,56 [g] Błonnik: 3,40 [g] Tłuszcz: 15,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 0,27 [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										