

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-19 do dnia 2024-01-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	19 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2609,12 [kcal]                      Białko ogółem: 115,16 [g]                      Węglowodany ogółem: 310,44 [g]                      Cukry: 75,60 [g]                      Błonnik: 25,58 [g]                      Tłuszcz: 83,69 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,42 [g]                      Sól: 3,69 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyńka drobiowa. 60 [g]                      Papryka czerwona 100 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 767,87 [kcal] - 29,43%                      Białko ogół.: 36,69 [g]                      Węglowodany ogół.: 105,90 [g]                      Cukry: 24,52 [g]                      Błonnik: 11,74 [g]                      Tłuszcz: 24,10 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g]                      Sól: 3,03 [g]</p>	<p>Składniki:                      Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,54%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]                      Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ]                      Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1153,10 [kcal] - 44,19%                      Białko ogół.: 45,17 [g]                      Węglowodany ogół.: 113,86 [g]                      Cukry: 22,34 [g]                      Błonnik: 12,57 [g]                      Tłuszcz: 36,44 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,19 [g]                      Sól: 0,27 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Pomidor 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 491,49 [kcal] - 18,84%                      Białko ogół.: 24,74 [g]                      Węglowodany ogół.: 61,23 [g]                      Cukry: 8,38 [g]                      Błonnik: 1,23 [g]                      Tłuszcz: 18,13 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]                      Sól: 0,11 [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-tłubin,XIV-mięczaki</b></p>							
2	19 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2660,27 [kcal]                      Białko ogółem: 115,11 [g]                      Węglowodany ogółem: 356,48 [g]                      Cukry: 90,18 [g]                      Błonnik: 22,72 [g]                      Tłuszcz: 68,37 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,89 [g]                      Sól: 2,75 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyńka drobiowa. 60 [g]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 827,82 [kcal] - 31,12%                      Białko ogół.: 36,27 [g]                      Węglowodany ogół.: 120,26 [g]                      Cukry: 30,87 [g]                      Błonnik: 4,56 [g]                      Tłuszcz: 23,76 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g]                      Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Składniki:                      Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,26%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ]                      Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1107,30 [kcal] - 41,62%                      Białko ogół.: 43,84 [g]                      Węglowodany ogół.: 130,96 [g]                      Cukry: 30,10 [g]                      Błonnik: 16,87 [g]                      Tłuszcz: 25,32 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g]                      Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 558,49 [kcal] - 20,99%                      Białko ogół.: 26,19 [g]                      Węglowodany ogół.: 75,31 [g]                      Cukry: 8,35 [g]                      Błonnik: 1,25 [g]                      Tłuszcz: 18,02 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]                      Sól: 0,11 [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-  
tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-19 do dnia 2024-01-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	19 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2533,61 [kcal] Białko ogółem: 119,02 [g] Węglowodany ogółem: 380,61 [g] Cukry: 88,08 [g] Błonnik: 22,51 [g] Tłuszcz: 37,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,11 [g] Sól: 2,72 [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 drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [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 lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] 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, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 884,82 [kcal] - 34,92% Białko ogół.: 36,67 [g] Węglowodany ogół.: 151,01 [g] Cukry: 31,58 [g] Błonnik: 4,56 [g] Tłuszcz: 12,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,80 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,58% 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.: 1005,37 [kcal] - 39,68% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 16,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,76 [kcal] - 18,82% Białko ogół.: 27,72 [g] Węglowodany ogół.: 75,16 [g] Cukry: 8,63 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 8,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,93 [g] Sól: 0,09 [g]
<b>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</b>							
4	19 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2292,28 [kcal] Białko ogółem: 107,18 [g] Węglowodany ogółem: 259,03 [g] Cukry: 57,77 [g] Błonnik: 15,31 [g] Tłuszcz: 74,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,65 [g] Sól: 2,34 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku - (kasza manna 20g, mleko 2% 300ml) 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 105 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z pasieki 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa bez cukru (kawa zbożowa 8 g) 250 [ml]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, ] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 105 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata bez cukru (herbata liściasta 2g) 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 730,55 [kcal] - 31,87% Białko ogół.: 34,61 [g] Węglowodany ogół.: 100,82 [g] Cukry: 18,73 [g] Błonnik: 4,32 [g] Tłuszcz: 22,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 1,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 8,58% 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.: 885,55 [kcal] - 38,63% Białko ogół.: 39,27 [g] Węglowodany ogół.: 70,52 [g] Cukry: 13,29 [g] Błonnik: 9,72 [g] Tłuszcz: 27,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,64 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,52 [kcal] - 20,92% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 58,24 [g] Cukry: 5,39 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 18,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,11 [g]	

Sól: 0,28 [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 2024-01-19 do dnia 2024-01-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	19 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2877,21 [kcal] Białko ogółem: 161,32 [g] Węglowodany ogółem: 351,45 [g] Cukry: 68,85 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 69,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]	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]	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.: 904,49 [kcal] - 31,44% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,79% 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.: 1072,67 [kcal] - 37,28% 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] - 25,49% 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	19 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2310,71 [kcal] Białko ogółem: 117,52 [g] Węglowodany ogółem: 379,71 [g] Cukry: 86,68 [g] Błonnik: 22,51 [g] Tłuszcz: 14,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,05 [g] Sól: 2,04 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szyńka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ] Roladka z ryby ze szpinakiem b/tł (filet z morszczuka, gotowany na parze, gotowy produkt 120g, szpinak 20g) 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 808,62 [kcal] - 34,99% Białko ogół.: 35,82 [g] Węglowodany ogół.: 150,51 [g] Cukry: 30,78 [g] Błonnik: 4,56 [g] Tłuszcz: 4,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,87 [g] Sól: 1,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 6,56% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 29,70 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 928,87 [kcal] - 40,2% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 7,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 421,56 [kcal] - 18,24% Białko ogół.: 27,57 [g] Węglowodany ogół.: 75,01 [g] Cukry: 8,53 [g] Błonnik: 1,32 [g] Tłuszcz: 2,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,09 [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 2024-01-19 do dnia 2024-01-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	19 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2864,27 [kcal]                      Białko ogółem: 132,86 [g]                      Węglowodany ogółem: 374,28 [g]                      Cukry: 100,78 [g]                      Błonnik: 22,72 [g]                      Tłuszcz: 72,12 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,01 [g]                      Sól: 3,20 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szynka drobiowa. 60 [g]                      Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:                      Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ]                      Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 926,82 [kcal] - 32,36%                      Białko ogół.: 54,27 [g]                      Węglowodany ogół.: 127,16 [g]                      Cukry: 35,67 [g]                      Błonnik: 4,56 [g]                      Tłuszcz: 23,76 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g]                      Sól: 1,88 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,87%                      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]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1107,30 [kcal] - 38,66%                      Białko ogół.: 43,84 [g]                      Węglowodany ogół.: 130,96 [g]                      Cukry: 30,10 [g]                      Błonnik: 16,87 [g]                      Tłuszcz: 25,32 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g]                      Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 633,49 [kcal] - 22,12%                      Białko ogół.: 26,19 [g]                      Węglowodany ogół.: 86,71 [g]                      Cukry: 14,65 [g]                      Błonnik: 1,25 [g]                      Tłuszcz: 18,02 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]                      Sól: 0,41 [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>							
8	19 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2919,49 [kcal]                      Białko ogółem: 162,19 [g]                      Węglowodany ogółem: 359,12 [g]                      Cukry: 68,87 [g]                      Błonnik: 19,41 [g]                      Tłuszcz: 70,53 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g]                      Sól: 1,90 [g]</p>	<p>Składniki:                      Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>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]</p>	<p>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]</p>
			<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 32,43%                      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]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,71%                      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]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,74%                      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>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,12%                      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><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 2024-01-19 do dnia 2024-01-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	19 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2409,30 [kcal] Białko ogółem: 112,66 [g] Węglowodany ogółem: 355,23 [g] Cukry: 59,10 [g] Błonnik: 26,17 [g] Tłuszcz: 38,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,16 [g] Sól: 2,37 [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, ] Szyńka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] 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, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 809,30 [kcal] - 33,59% Białko ogół.: 35,69 [g] Węglowodany ogół.: 136,09 [g] Cukry: 15,22 [g] Błonnik: 5,91 [g] Tłuszcz: 11,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 1,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 69,30 [kcal] - 2,88% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 17,23 [g] Cukry: 8,12 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1005,37 [kcal] - 41,73% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 16,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 525,33 [kcal] - 21,8% Białko ogół.: 31,09 [g] Węglowodany ogół.: 77,42 [g] Cukry: 8,75 [g] Błonnik: 3,63 [g] Tłuszcz: 11,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 0,29 [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>				