

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-02 do dnia 2024-02-02

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	2 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2739,50 [kcal] Białko ogółem: 108,52 [g] Węglowodany ogółem: 362,76 [g] Cukry: 89,91 [g] Błonnik: 39,50 [g] Tłuszcz: 78,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,68 [g] Sól: 4,21 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kotlet z ryby 140 [g] [Alergen: I, III, IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,82 [kcal] - 27,81% Białko ogół.: 26,31 [g] Węglowodany ogół.: 118,60 [g] Cukry: 35,31 [g] Błonnik: 12,75 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 2,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,34% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1323,53 [kcal] - 48,31% Białko ogół.: 51,09 [g] Węglowodany ogół.: 154,01 [g] Cukry: 29,68 [g] Błonnik: 16,36 [g] Tłuszcz: 35,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,78 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 562,65 [kcal] - 20,54% Białko ogół.: 25,57 [g] Węglowodany ogół.: 77,85 [g] Cukry: 16,67 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 18,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 1,40 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki							
2	2 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2663,41 [kcal] Białko ogółem: 115,37 [g] Węglowodany ogółem: 357,81 [g] Cukry: 89,96 [g] Błonnik: 26,51 [g] Tłuszcz: 68,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,64 [g] Sól: 1,65 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] 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.: 846,60 [kcal] - 31,79% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 125,32 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,44% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 42,44% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 24,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,00 [kcal] - 22,34% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 16,28 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 18,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,10 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-02 do dnia 2024-02-02

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	2 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2403,21 [kcal] Białko ogółem: 117,38 [g] Węglowodany ogółem: 367,59 [g] Cukry: 92,65 [g] Błonnik: 27,32 [g] Tłuszcz: 36,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,57 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szst] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] 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,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,60 [kcal] - 32,65% Białko ogół.: 38,19 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Cukry: 35,76 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 12,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,94 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,43% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,31 [kcal] - 43,66% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,80 [kcal] - 21,25% Białko ogół.: 26,70 [g] Węglowodany ogół.: 84,51 [g] Cukry: 16,21 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 8,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,09 [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							
4	2 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2486,94 [kcal] Białko ogółem: 104,03 [g] Węglowodany ogółem: 298,25 [g] Cukry: 60,37 [g] Błonnik: 37,64 [g] Tłuszcz: 81,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,54 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 693,32 [kcal] - 27,88% Białko ogół.: 26,39 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 22,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 2,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,9% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1170,94 [kcal] - 47,08% Białko ogół.: 46,62 [g] Węglowodany ogół.: 111,22 [g] Cukry: 17,14 [g] Błonnik: 14,74 [g] Tłuszcz: 39,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,62 [g] Sól: 0,31 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 550,68 [kcal] - 22,14% Białko ogół.: 25,57 [g] Węglowodany ogół.: 74,86 [g] Cukry: 13,68 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 18,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 1,40 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-02 do dnia 2024-02-02

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	2 lutego 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2782,55 [kcal] Białko ogółem: 157,96 [g] Węglowodany ogółem: 332,35 [g] Cukry: 57,94 [g] Błonnik: 20,02 [g] Tłuszcz: 69,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Sól: 1,84 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [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] - 32,51% 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.: 72,00 [kcal] - 2,59% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,55% 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] - 26,36% 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							
6	2 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2632,96 [kcal] Białko ogółem: 115,91 [g] Węglowodany ogółem: 437,70 [g] Cukry: 91,66 [g] Błonnik: 26,48 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g] Sól: 1,40 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 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]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1061,40 [kcal] - 40,31% Białko ogół.: 36,36 [g] Węglowodany ogół.: 200,57 [g] Cukry: 34,86 [g] Błonnik: 5,08 [g] Tłuszcz: 4,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,22% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1057,46 [kcal] - 40,16% Białko ogół.: 47,75 [g] Węglowodany ogół.: 139,27 [g] Cukry: 30,49 [g] Błonnik: 18,81 [g] Tłuszcz: 14,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 455,60 [kcal] - 17,3% Białko ogół.: 26,55 [g] Węglowodany ogół.: 84,36 [g] Cukry: 16,11 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 2,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,09 [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 2024-02-02 do dnia 2024-02-02

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	2 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2762,41 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 133,37 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 364,71 [g]</p> <p>Cukry: 94,76 [g]</p> <p>Błonnik: 26,51 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,64 [g]</p> <p>Sól: 1,80 [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>Polędwica drobiowa. 60 [g]</p> <p>Skyr naturalny 150 [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>Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 945,60 [kcal] - 34,23%</p> <p>Białko ogół.: 54,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 132,22 [g]</p> <p>Cukry: 39,75 [g]</p> <p>Błonnik: 5,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g]</p> <p>Sól: 0,88 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,31%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 40,92%</p> <p>Białko ogół.: 47,24 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 135,57 [g]</p> <p>Cukry: 30,48 [g]</p> <p>Błonnik: 18,69 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,33 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g]</p> <p>Sól: 0,64 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 595,00 [kcal] - 21,54%</p> <p>Białko ogół.: 25,77 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 84,62 [g]</p> <p>Cukry: 16,28 [g]</p> <p>Błonnik: 2,29 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,27 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g]</p> <p>Sól: 0,10 [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	2 lutego 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2824,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,83 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 340,02 [g]</p> <p>Cukry: 57,96 [g]</p> <p>Błonnik: 20,27 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,21 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,40 [g]</p> <p>Sól: 1,84 [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>Koktajl truskawkowy 150 [ml] [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] - 33,52%</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.: 72,00 [kcal] - 2,55%</p> <p>Białko ogół.: 5,45 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 10,85 [g]</p> <p>Cukry: 9,95 [g]</p> <p>Błonnik: 0,90 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,95 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g]</p> <p>Sól: 0,22 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,97%</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] - 25,96%</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 2024-02-02 do dnia 2024-02-02

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	2 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 3031,71 [kcal] Białko ogółem: 112,93 [g] Węglowodany ogółem: 376,14 [g] Cukry: 77,05 [g] Błonnik: 30,56 [g] Tłuszcz: 38,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,57 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Płatki jęczmieniane na wywarze mięsny 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: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] 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,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1376,78 [kcal] - 45,41% Białko ogół.: 36,37 [g] Węglowodany ogół.: 141,48 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 6,70 [g] Tłuszcz: 11,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,91 [g] Sól: 0,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 38,88 [kcal] - 1,28% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 9,42 [g] Cukry: 7,69 [g] Błonnik: 0,68 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,02 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,31 [kcal] - 34,61% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 30,48 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 566,74 [kcal] - 18,69% Białko ogół.: 28,92 [g] Węglowodany ogół.: 89,67 [g] Cukry: 19,30 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 11,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,04 [g] Sól: 0,25 [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			