

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-20 do dnia 2024-01-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	20 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3293,42 [kcal] Białko ogółem: 132,80 [g] Węglowodany ogółem: 419,21 [g] Cukry: 52,92 [g] Błonnik: 51,77 [g] Tłuszcz: 105,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,97 [g] Sól: 5,51 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 911,87 [kcal] - 27,69% Białko ogół.: 40,37 [g] Węglowodany ogół.: 104,37 [g] Cukry: 22,65 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 39,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,54 [g] Sól: 2,94 [g]</p>	<p>Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,9% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pomidorowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy ze śmietaną 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z selera i jabłka 150 [g] [Alergen: IX, VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1604,16 [kcal] - 48,71% Białko ogół.: 72,49 [g] Węglowodany ogół.: 226,43 [g] Cukry: 24,59 [g] Błonnik: 28,21 [g] Tłuszcz: 26,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,21 [g] Sól: 0,83 [g]</p>	<p>Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem. 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,71 [kcal] - 22,7% Białko ogół.: 19,63 [g] Węglowodany ogół.: 81,87 [g] Cukry: 5,68 [g] Błonnik: 10,97 [g] Tłuszcz: 40,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,19 [g] Sól: 1,74 [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	20 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2826,31 [kcal] Białko ogółem: 115,94 [g] Węglowodany ogółem: 408,79 [g] Cukry: 70,98 [g] Błonnik: 26,82 [g] Tłuszcz: 61,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 2,85 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,52 [kcal] - 28,29% Białko ogół.: 38,59 [g] Węglowodany ogół.: 114,00 [g] Cukry: 24,13 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 22,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,17 [g] Sól: 1,96 [g]</p>	<p>Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,05% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pomidorowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1333,98 [kcal] - 47,2% Białko ogół.: 57,57 [g] Węglowodany ogół.: 183,91 [g] Cukry: 26,67 [g] Błonnik: 15,67 [g] Tłuszcz: 18,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 663,13 [kcal] - 23,46% Białko ogół.: 19,47 [g] Węglowodany ogół.: 104,34 [g] Cukry: 20,18 [g] Błonnik: 4,17 [g] Tłuszcz: 20,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Sól: 0,27 [g]</p>

Sol: 0,00 [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 2024-01-20 do dnia 2024-01-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	20 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2686,70 [kcal] Białko ogółem: 118,11 [g] Węglowodany ogółem: 423,96 [g] Cukry: 75,50 [g] Błonnik: 30,45 [g] Tłuszcz: 39,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,72 [g] Sól: 3,17 [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,] Szyńka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,91 [kcal] - 30,03% Białko ogół.: 40,71 [g] Węglowodany ogół.: 129,12 [g] Cukry: 28,64 [g] Błonnik: 10,08 [g] Tłuszcz: 16,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,30 [g] Sól: 2,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,1% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1243,98 [kcal] - 46,3% Białko ogół.: 57,57 [g] Węglowodany ogół.: 183,91 [g] Cukry: 26,67 [g] Błonnik: 15,67 [g] Tłuszcz: 8,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 606,13 [kcal] - 22,56% Białko ogół.: 19,52 [g] Węglowodany ogół.: 104,39 [g] Cukry: 20,19 [g] Błonnik: 4,17 [g] Tłuszcz: 13,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,73 [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			
4	20 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2734,07 [kcal] Białko ogółem: 123,42 [g] Węglowodany ogółem: 372,23 [g] Cukry: 50,70 [g] Błonnik: 44,39 [g] Tłuszcz: 66,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,73 [g] Sól: 5,79 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z selera i jabłka 150 [g] [Alergen: IX, VII,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,50 [kcal] - 27,34% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,03% 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.: 1370,10 [kcal] - 50,11% Białko ogół.: 60,29 [g] Węglowodany ogół.: 183,67 [g] Cukry: 21,02 [g] Błonnik: 20,23 [g] Tłuszcz: 22,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,97 [kcal] - 20,52% Białko ogół.: 19,58 [g] Węglowodany ogół.: 80,19 [g] Cukry: 3,03 [g] Błonnik: 12,10 [g] Tłuszcz: 20,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 1,57 [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 2024-01-20 do dnia 2024-01-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	20 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2740,55 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 52,59 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,17 [g] Sól: 1,79 [g]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Herbata 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 39,39 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 22,90 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Sól: 0,46 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,03% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 39,14% 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] - 26,76% 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	20 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2796,07 [kcal] Białko ogółem: 115,61 [g] Węglowodany ogółem: 491,89 [g] Cukry: 75,03 [g] Błonnik: 30,38 [g] Tłuszcz: 12,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,22 [g] Sól: 2,71 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Sałatka ziemniaczana z białkiem jaja 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1038,71 [kcal] - 37,15% Białko ogół.: 38,88 [g] Węglowodany ogół.: 195,68 [g] Cukry: 27,74 [g] Błonnik: 9,12 [g] Tłuszcz: 3,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 1,71 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,06% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1231,75 [kcal] - 44,05% Białko ogół.: 57,85 [g] Węglowodany ogół.: 185,38 [g] Cukry: 27,20 [g] Błonnik: 16,56 [g] Tłuszcz: 6,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g] Sól: 0,66 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 495,93 [kcal] - 17,74% Białko ogół.: 18,57 [g] Węglowodany ogół.: 104,29 [g] Cukry: 20,09 [g] Błonnik: 4,17 [g] Tłuszcz: 2,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,34 [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 2024-01-20 do dnia 2024-01-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	20 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 3151,81 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 156,44 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 420,64 [g]</p> <p>Cukry: 80,73 [g]</p> <p>Błonnik: 26,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,47 [g]</p> <p>Sól: 4,43 [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>Szynka z indyka. 60 [g]</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Salata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,]</p> <p>Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: 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>Salatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 898,52 [kcal] - 28,51%</p> <p>Białko ogół.: 56,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 120,90 [g]</p> <p>Cukry: 28,93 [g]</p> <p>Błonnik: 6,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,85 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,17 [g]</p> <p>Sól: 2,11 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,94%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1333,98 [kcal] - 42,32%</p> <p>Białko ogół.: 57,57 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 183,91 [g]</p> <p>Cukry: 26,67 [g]</p> <p>Błonnik: 15,67 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,35 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 889,63 [kcal] - 28,23%</p> <p>Białko ogół.: 41,97 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 109,29 [g]</p> <p>Cukry: 25,13 [g]</p> <p>Błonnik: 4,17 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,03 [g]</p> <p>Sól: 1,70 [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	20 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2782,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 156,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 333,77 [g]</p> <p>Cukry: 52,61 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,01 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g]</p> <p>Sól: 1,79 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 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.: 921,27 [kcal] - 33,11%</p> <p>Białko ogół.: 40,26 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 118,58 [g]</p> <p>Cukry: 22,92 [g]</p> <p>Błonnik: 4,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g]</p> <p>Sól: 0,46 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,99%</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.: 1072,67 [kcal] - 38,55%</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] - 26,35%</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 2024-01-20 do dnia 2024-01-20

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	20 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2744,28 [kcal] Białko ogółem: 106,09 [g] Węglowodany ogółem: 356,37 [g] Cukry: 59,32 [g] Błonnik: 31,10 [g] Tłuszcz: 37,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,95 [g] Sól: 2,75 [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,] Szyńka z indyka. 60 [g] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: 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: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1129,09 [kcal] - 41,14% Białko ogół.: 38,89 [g] Węglowodany ogół.: 126,69 [g] Cukry: 12,46 [g] Błonnik: 10,74 [g] Tłuszcz: 11,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,24 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,08% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1288,98 [kcal] - 46,97% Białko ogół.: 57,57 [g] Węglowodany ogół.: 183,91 [g] Cukry: 26,67 [g] Błonnik: 15,67 [g] Tłuszcz: 13,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 296,53 [kcal] - 10,81% Białko ogół.: 9,32 [g] Węglowodany ogół.: 39,23 [g] Cukry: 20,19 [g] Błonnik: 4,16 [g] Tłuszcz: 12,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,73 [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							