

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-22

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	22 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2706,28 [kcal] Białko ogółem: 102,62 [g] Węglowodany ogółem: 328,81 [g] Cukry: 77,69 [g] Błonnik: 40,50 [g] Tłuszcz: 90,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,50 [g] Sól: 6,82 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka ze schabu 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,67 [kcal] - 27,78% Białko ogół.: 35,27 [g] Węglowodany ogół.: 102,71 [g] Cukry: 22,57 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 24,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,74 [g] Sól: 3,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,8% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1249,05 [kcal] - 46,15% Białko ogół.: 47,14 [g] Węglowodany ogół.: 125,90 [g] Cukry: 26,29 [g] Błonnik: 12,84 [g] Tłuszcz: 38,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,85 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 575,67 [kcal] - 21,27% Białko ogół.: 18,27 [g] Węglowodany ogół.: 68,02 [g] Cukry: 4,85 [g] Błonnik: 9,89 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g] Sól: 2,58 [g]
				<b>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-lubin,XIV-mięczaki</b>			
2	22 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2983,26 [kcal] Białko ogółem: 131,00 [g] Węglowodany ogółem: 368,08 [g] Cukry: 101,36 [g] Błonnik: 27,54 [g] Tłuszcz: 63,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,37 [g] Sól: 4,87 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III, ] 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]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 892,67 [kcal] - 29,92% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 43,45 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,35% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1352,40 [kcal] - 45,33% Białko ogół.: 63,10 [g] Węglowodany ogół.: 124,30 [g] Cukry: 26,68 [g] Błonnik: 13,35 [g] Tłuszcz: 19,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,76 [g] Sól: 1,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 608,30 [kcal] - 20,39% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 77,87 [g] Cukry: 7,25 [g] Błonnik: 2,65 [g] Tłuszcz: 19,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Sól: 2,12 [g]
				<b>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-lubin,XIV-mięczaki</b>			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-22

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	22 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2751,75 [kcal] Białko ogółem: 132,04 [g] Węglowodany ogółem: 376,04 [g] Cukry: 104,14 [g] Błonnik: 32,74 [g] Tłuszcz: 35,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,05 [g] Sól: 5,09 [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, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,67 [kcal] - 28,84% Białko ogół.: 39,87 [g] Węglowodany ogół.: 134,48 [g] Cukry: 44,16 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,72% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1269,59 [kcal] - 46,14% Białko ogół.: 63,34 [g] Węglowodany ogół.: 129,89 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 8,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,60 [kcal] - 20,3% Białko ogół.: 26,89 [g] Węglowodany ogół.: 79,49 [g] Cukry: 8,33 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 2,13 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>							
4	22 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2569,93 [kcal] Białko ogółem: 117,73 [g] Węglowodany ogółem: 268,01 [g] Cukry: 60,01 [g] Błonnik: 37,49 [g] Tłuszcz: 71,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,09 [g] Sól: 6,62 [g]	Składniki: Płatki owsiane 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: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,70 [kcal] - 29,13% Białko ogół.: 38,87 [g] Węglowodany ogół.: 99,30 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 23,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 2,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,05% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1127,64 [kcal] - 43,88% Białko ogół.: 58,65 [g] Węglowodany ogół.: 71,50 [g] Cukry: 14,59 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 18,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,62 [g] Sól: 1,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 563,70 [kcal] - 21,93% Białko ogół.: 18,27 [g] Węglowodany ogół.: 65,03 [g] Cukry: 1,86 [g] Błonnik: 9,89 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g] Sól: 2,58 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-22

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	22 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,77 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 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] - 32,19% 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.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,18% 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] - 26,1% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki</b>							
6	22 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2567,50 [kcal] Białko ogółem: 125,95 [g] Węglowodany ogółem: 379,72 [g] Cukry: 103,88 [g] Błonnik: 32,86 [g] Tłuszcz: 15,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 4,52 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: VI, VII, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,47 [kcal] - 27,94% Białko ogół.: 39,02 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,36 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95 [g] Sól: 1,08 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,06% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1277,74 [kcal] - 49,77% Białko ogół.: 63,85 [g] Węglowodany ogół.: 133,59 [g] Cukry: 27,68 [g] Błonnik: 18,21 [g] Tłuszcz: 7,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,90 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 442,40 [kcal] - 17,23% Białko ogół.: 21,14 [g] Węglowodany ogół.: 79,97 [g] Cukry: 8,86 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 3,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Sól: 1,96 [g]
<b>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-lubin,XIV-mięczaki</b>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-22

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	22 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 3164,56 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 154,45 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 381,95 [g]</p> <p>Cukry: 113,38 [g]</p> <p>Błonnik: 28,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,64 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,50 [g]</p> <p>Sól: 5,25 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane 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>Kefir 2% 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>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]</p> <p>Udko kurczaka gotowane 200 [g]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Salatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III, ]</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 967,67 [kcal] - 30,58%</p> <p>Białko ogół.: 44,57 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 140,78 [g]</p> <p>Cukry: 49,60 [g]</p> <p>Błonnik: 5,29 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,78 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g]</p> <p>Sól: 1,62 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,1%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1352,40 [kcal] - 42,74%</p> <p>Białko ogół.: 63,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 124,30 [g]</p> <p>Cukry: 26,68 [g]</p> <p>Błonnik: 13,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,15 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,76 [g]</p> <p>Sól: 1,06 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 714,60 [kcal] - 22,58%</p> <p>Białko ogół.: 44,84 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 84,69 [g]</p> <p>Cukry: 13,12 [g]</p> <p>Błonnik: 3,11 [g]</p> <p>Tłuszcz: 20,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09 [g]</p> <p>Sól: 2,36 [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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>							
8	22 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 171,38 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 336,07 [g]</p> <p>Cukry: 52,81 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g]</p> <p>Sól: 1,77 [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>Skyr 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] - 33,2%</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.: 99,00 [kcal] - 3,47%</p> <p>Białko ogół.: 18,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,90 [g]</p> <p>Cukry: 4,80 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61%</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] - 25,72%</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><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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-22

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	22 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2715,42 [kcal] Białko ogółem: 131,24 [g] Węglowodany ogółem: 361,84 [g] Cukry: 88,07 [g] Błonnik: 34,41 [g] Tłuszcz: 38,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,26 [g] Sól: 4,83 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udka kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,34 [kcal] - 26,56% Białko ogół.: 39,07 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,09 [g] Błonnik: 6,96 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 1,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,78% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1305,59 [kcal] - 48,08% Białko ogół.: 63,34 [g] Węglowodany ogół.: 129,89 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 12,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,15 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,60 [kcal] - 20,57% Białko ogół.: 26,89 [g] Węglowodany ogół.: 79,49 [g] Cukry: 8,33 [g] Błonnik: 3,11 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 2,13 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>			