

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-23 do dnia 2024-01-23

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	23 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3376,48 [kcal]                      Białko ogółem: 122,95 [g]                      Węglowodany ogółem: 428,43 [g]                      Cukry: 85,62 [g]                      Błonnik: 53,83 [g]                      Tłuszcz: 102,62 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,93 [g]                      Sól: 6,47 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Jabłko 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 839,55 [kcal] - 24,86%                      Białko ogół.: 40,06 [g]                      Węglowodany ogół.: 115,59 [g]                      Cukry: 33,84 [g]                      Błonnik: 12,44 [g]                      Tłuszcz: 26,42 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g]                      Sól: 1,80 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,46%                      Białko ogół.: 4,10 [g]                      Węglowodany ogół.: 38,40 [g]                      Cukry: 16,75 [g]                      Błonnik: 0,65 [g]                      Tłuszcz: 5,50 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g]                      Sól: 0,37 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym 400 [g] [Alergen: IX, VII, I, ]                      Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]                      Surówka Colesław 150 [g] [Alergen: VII, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1572,94 [kcal] - 46,59%                      Białko ogół.: 33,72 [g]                      Węglowodany ogół.: 196,49 [g]                      Cukry: 27,33 [g]                      Błonnik: 29,36 [g]                      Tłuszcz: 40,11 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,39 [g]                      Sól: 1,27 [g]</p>	<p>Składniki:                      Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 745,99 [kcal] - 22,09%                      Białko ogół.: 45,07 [g]                      Węglowodany ogół.: 77,95 [g]                      Cukry: 7,70 [g]                      Błonnik: 11,38 [g]                      Tłuszcz: 30,59 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g]                      Sól: 3,03 [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>							
2	23 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2899,21 [kcal]                      Białko ogółem: 116,37 [g]                      Węglowodany ogółem: 422,12 [g]                      Cukry: 87,74 [g]                      Błonnik: 27,85 [g]                      Tłuszcz: 61,78 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,60 [g]                      Sól: 1,95 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 872,33 [kcal] - 30,09%                      Białko ogół.: 40,31 [g]                      Węglowodany ogół.: 122,44 [g]                      Cukry: 33,45 [g]                      Błonnik: 4,81 [g]                      Tłuszcz: 26,05 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g]                      Sól: 0,50 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,52%                      Białko ogół.: 4,10 [g]                      Węglowodany ogół.: 38,40 [g]                      Cukry: 16,75 [g]                      Błonnik: 0,65 [g]                      Tłuszcz: 5,50 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]                      Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1222,09 [kcal] - 42,15%                      Białko ogół.: 45,04 [g]                      Węglowodany ogół.: 174,16 [g]                      Cukry: 27,43 [g]                      Błonnik: 17,37 [g]                      Tłuszcz: 12,88 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g]                      Sól: 0,85 [g]</p>	<p>Składniki:                      Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 586,79 [kcal] - 20,24%                      Białko ogół.: 26,92 [g]                      Węglowodany ogół.: 87,12 [g]                      Cukry: 10,11 [g]                      Błonnik: 5,02 [g]                      Tłuszcz: 17,35 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [g]                      Sól: 0,23 [g]</p>

nasycone: 0,94 [g]

Sól: 0,37 [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 2024-01-23 do dnia 2024-01-23

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	23 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2807,56 [kcal] Białko ogółem: 119,86 [g] Węglowodany ogółem: 441,91 [g] Cukry: 72,41 [g] Błonnik: 31,79 [g] Tłuszcz: 36,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,54 [g] Sól: 1,58 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 915,13 [kcal] - 32,6% Białko ogół.: 41,59 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 34,08 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,1% 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.: 1222,09 [kcal] - 43,53% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,43 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,34 [kcal] - 19,78% Białko ogół.: 31,98 [g] Węglowodany ogół.: 87,47 [g] Cukry: 8,42 [g] Błonnik: 7,11 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,21 [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>			
4	23 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2878,91 [kcal] Białko ogółem: 133,28 [g] Węglowodany ogółem: 297,38 [g] Cukry: 58,49 [g] Błonnik: 53,54 [g] Tłuszcz: 97,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,65 [g] Sól: 7,58 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 28,75% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 30,85 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,87% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1090,81 [kcal] - 37,89% Białko ogół.: 25,65 [g] Węglowodany ogół.: 104,87 [g] Cukry: 17,98 [g] Błonnik: 29,72 [g] Tłuszcz: 34,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,02 [g] Sól: 1,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 734,02 [kcal] - 25,5% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 74,96 [g] Cukry: 4,71 [g] Błonnik: 11,38 [g] Tłuszcz: 30,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Sól: 3,03 [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>			

Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mlako, 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 2024-01-23 do dnia 2024-01-23

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	23 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2766,05 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 157,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 328,55 [g]</p> <p>Cukry: 55,04 [g]</p> <p>Błonnik: 19,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,05 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,20 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,7%</p> <p>Białko ogół.: 41,09 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 113,36 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,01%</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>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,78%</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>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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.: 733,39 [kcal] - 26,51%</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-tubin,XIV-mięczaki</b></p>							
6	23 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2657,93 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 119,14 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 450,23 [g]</p> <p>Cukry: 72,04 [g]</p> <p>Błonnik: 32,68 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,57 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,91 [g]</p> <p>Sól: 1,21 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 877,93 [kcal] - 33,03%</p> <p>Białko ogół.: 40,74 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 162,53 [g]</p> <p>Cukry: 33,28 [g]</p> <p>Błonnik: 4,81 [g]</p> <p>Tłuszcz: 3,31 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g]</p> <p>Sól: 0,09 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Smoothie owsiane 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,33%</p> <p>Białko ogół.: 1,25 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 24,75 [g]</p> <p>Cukry: 2,48 [g]</p> <p>Błonnik: 2,50 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g]</p> <p>Sól: 0,03 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1164,86 [kcal] - 43,83%</p> <p>Białko ogół.: 45,32 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 175,63 [g]</p> <p>Cukry: 27,96 [g]</p> <p>Błonnik: 18,26 [g]</p> <p>Tłuszcz: 5,94 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g]</p> <p>Sól: 0,88 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Szpinak duszony 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 500,14 [kcal] - 18,82%</p> <p>Białko ogół.: 31,83 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 87,32 [g]</p> <p>Cukry: 8,32 [g]</p> <p>Błonnik: 7,11 [g]</p> <p>Tłuszcz: 5,82 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [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 2024-01-23 do dnia 2024-01-23

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	23 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3125,71 [kcal] Białko ogółem: 138,87 [g] Węglowodany ogółem: 427,07 [g] Cukry: 92,69 [g] Błonnik: 27,85 [g] Tłuszcz: 68,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,63 [g] Sól: 3,38 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX, I, ] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I, ] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 872,33 [kcal] - 27,91% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 33,45 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,97% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1222,09 [kcal] - 39,1% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,43 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 813,29 [kcal] - 26,02% Białko ogół.: 49,42 [g] Węglowodany ogół.: 92,07 [g] Cukry: 15,06 [g] Błonnik: 5,02 [g] Tłuszcz: 23,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,24 [g] Sól: 1,66 [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>							
8	23 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2808,33 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Cukry: 55,06 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 70,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,27 [g] Sól: 1,85 [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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udzca 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 udzca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,71% 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.: 55,50 [kcal] - 1,98% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,2% 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] - 26,11% 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>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-23 do dnia 2024-01-23

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	23 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2793,41 [kcal] Białko ogółem: 119,60 [g] Węglowodany ogółem: 436,11 [g] Cukry: 56,23 [g] Błonnik: 34,73 [g] Tłuszcz: 37,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,28 [g] Sól: 1,39 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX, I, ] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 32,25% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 149,73 [g] Cukry: 17,90 [g] Błonnik: 7,75 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,12% 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.: 1222,09 [kcal] - 43,75% Białko ogół.: 45,04 [g] Węglowodany ogół.: 174,16 [g] Cukry: 27,43 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,34 [kcal] - 19,88% Białko ogół.: 31,98 [g] Węglowodany ogół.: 87,47 [g] Cukry: 8,42 [g] Błonnik: 7,11 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,21 [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>			