

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-25 do dnia 2024-01-25

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	25 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 10340,83 [kcal] Białko ogółem: 754,00 [g] Węglowodany ogółem: 421,79 [g] Cukry: 66,31 [g] Błonnik: 34,63 [g] Tłuszcz: 66,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,69 [g] Sól: 70,87 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 901,42 [kcal] - 8,72% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,20 [g] Cukry: 33,59 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 27,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 0,96% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1188,04 [kcal] - 11,49% Białko ogół.: 32,92 [g] Węglowodany ogół.: 157,91 [g] Cukry: 24,48 [g] Błonnik: 13,30 [g] Tłuszcz: 24,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 0,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 8152,37 [kcal] - 78,84% Białko ogół.: 658,39 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 3,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 14,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 66,10 [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-łubin,XIV-mięczaki							
2	25 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 3085,87 [kcal] Białko ogółem: 150,38 [g] Węglowodany ogółem: 407,73 [g] Cukry: 61,76 [g] Błonnik: 22,78 [g] Tłuszcz: 70,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,06 [g] Sól: 6,14 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Sufllet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,82 [kcal] - 30,26% Białko ogół.: 44,93 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,21% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1341,77 [kcal] - 43,48% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 10,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 711,28 [kcal] - 23,05% Białko ogół.: 26,16 [g] Węglowodany ogół.: 75,27 [g] Cukry: 6,12 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 32,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,13 [g]

nasycone: 0,00 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-
tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-25 do dnia 2024-01-25

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	25 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2917,87 [kcal] Białko ogółem: 137,88 [g] Węglowodany ogółem: 421,63 [g] Cukry: 60,16 [g] Błonnik: 22,78 [g] Tłuszcz: 50,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,24 [g] Sól: 4,48 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa gryskowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] 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.: 840,82 [kcal] - 28,82% Białko ogół.: 32,38 [g] Węglowodany ogół.: 139,77 [g] Cukry: 31,62 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 15,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,57 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,39% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1323,77 [kcal] - 45,37% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 654,28 [kcal] - 22,42% Białko ogół.: 26,21 [g] Węglowodany ogół.: 75,32 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 26,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 3,13 [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-łubin,XIV-mięczaki			
4	25 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2330,00 [kcal] Białko ogółem: 110,22 [g] Węglowodany ogółem: 253,76 [g] Cukry: 45,20 [g] Błonnik: 28,55 [g] Tłuszcz: 72,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,10 [g] Sól: 8,72 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,45 [kcal] - 38,17% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 116,21 [g] Cukry: 30,60 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 27,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,25% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 684,35 [kcal] - 29,37% Białko ogół.: 22,74 [g] Węglowodany ogół.: 66,69 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 7,10 [g] Tłuszcz: 11,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,49 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 657,20 [kcal] - 28,21% Białko ogół.: 24,79 [g] Węglowodany ogół.: 63,96 [g] Cukry: 0,45 [g] Błonnik: 9,00 [g] Tłuszcz: 33,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g] Sól: 4,42 [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-łubin,XIV-mięczaki			

nasycone: 0,00 [g]

Sól: 0,15 [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 2024-01-25 do dnia 2024-01-25

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	25 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,85 [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.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [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]
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							
6	25 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2633,85 [kcal] Białko ogółem: 157,10 [g] Węglowodany ogółem: 419,67 [g] Cukry: 61,76 [g] Błonnik: 22,75 [g] Tłuszcz: 14,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,80 [g] Sól: 0,93 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Filet z indyka na parze w plastrach 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,90 [kcal] - 28,89% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 33,32 [g] Błonnik: 4,87 [g] Tłuszcz: 3,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,76% 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.: 1323,77 [kcal] - 50,26% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 450,18 [kcal] - 17,09% Białko ogół.: 36,62 [g] Węglowodany ogół.: 72,05 [g] Cukry: 6,03 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 2,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,20 [g] Sól: 0,16 [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-lubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-25 do dnia 2024-01-25

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	25 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3218,65 [kcal] Białko ogółem: 169,09 [g] Węglowodany ogółem: 415,04 [g] Cukry: 70,51 [g] Błonnik: 20,97 [g] Tłuszcz: 73,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,39 [g] Sól: 6,40 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 50 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1013,10 [kcal] - 31,48% Białko ogół.: 60,84 [g] Węglowodany ogół.: 128,88 [g] Cukry: 35,73 [g] Błonnik: 4,87 [g] Tłuszcz: 28,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 2,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,08% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1339,77 [kcal] - 41,63% Białko ogół.: 58,99 [g] Węglowodany ogół.: 198,59 [g] Cukry: 16,81 [g] Błonnik: 14,75 [g] Tłuszcz: 12,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 766,78 [kcal] - 23,82% Białko ogół.: 31,26 [g] Węglowodany ogół.: 82,32 [g] Cukry: 13,17 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 33,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,52 [g] Sól: 3,36 [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			
8	25 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2554,58 [kcal] Białko ogółem: 171,18 [g] Węglowodany ogółem: 319,27 [g] Cukry: 52,81 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Cukier 10 [g]	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]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 37,06% 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.: 99,00 [kcal] - 3,88% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 775,42 [kcal] - 30,35% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 99,97 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 28,71% 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			

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 2024-01-25 do dnia 2024-01-25

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	25 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2879,54 [kcal] Białko ogółem: 119,48 [g] Węglowodany ogółem: 429,18 [g] Cukry: 50,19 [g] Błonnik: 25,55 [g] Tłuszcz: 49,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,42 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Szpinak duszony 150 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] 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.: 846,49 [kcal] - 29,4% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,91% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1323,77 [kcal] - 45,97% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 654,28 [kcal] - 22,72% Białko ogół.: 26,21 [g] Węglowodany ogół.: 75,32 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 26,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 3,13 [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-łubin,XIV-mięczaki							