

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-26 do dnia 2024-01-26

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	26 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3180,55 [kcal]                      Białko ogółem: 145,04 [g]                      Węglowodany ogółem: 408,72 [g]                      Cukry: 61,49 [g]                      Błonnik: 51,49 [g]                      Tłuszcz: 89,63 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,94 [g]                      Sól: 5,35 [g]</p>	<p>Składniki:                      Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Szyunka z indyka. 60 [g]                      Ogórek zielony 100 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki:                      Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III, ]                      Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Pomidor 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 759,47 [kcal] - 23,88%                      Białko ogół.: 38,45 [g]                      Węglowodany ogół.: 104,31 [g]                      Cukry: 22,59 [g]                      Błonnik: 12,06 [g]                      Tłuszcz: 23,18 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g]                      Sól: 3,14 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,26%                      Białko ogół.: 12,75 [g]                      Węglowodany ogół.: 47,75 [g]                      Cukry: 9,65 [g]                      Błonnik: 4,35 [g]                      Tłuszcz: 6,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]                      Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1595,50 [kcal] - 50,16%                      Białko ogół.: 67,62 [g]                      Węglowodany ogół.: 187,01 [g]                      Cukry: 19,87 [g]                      Błonnik: 25,85 [g]                      Tłuszcz: 41,22 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,20 [g]                      Sól: 0,55 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 531,08 [kcal] - 16,7%                      Białko ogół.: 26,22 [g]                      Węglowodany ogół.: 69,65 [g]                      Cukry: 9,38 [g]                      Błonnik: 9,23 [g]                      Tłuszcz: 18,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]                      Sól: 1,41 [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	26 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2721,52 [kcal]                      Białko ogółem: 112,35 [g]                      Węglowodany ogółem: 383,50 [g]                      Cukry: 79,36 [g]                      Błonnik: 28,14 [g]                      Tłuszcz: 64,74 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,60 [g]                      Sól: 2,69 [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]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:                      Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki:                      Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]                      Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]                      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]</p>
			<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 848,40 [kcal] - 31,17%                      Białko ogół.: 38,61 [g]                      Węglowodany ogół.: 125,32 [g]                      Cukry: 34,95 [g]                      Błonnik: 5,08 [g]                      Tłuszcz: 22,93 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,13 [g]                      Sól: 1,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,82%                      Białko ogół.: 12,75 [g]                      Węglowodany ogół.: 47,75 [g]                      Cukry: 9,65 [g]                      Błonnik: 4,35 [g]                      Tłuszcz: 6,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]                      Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1019,70 [kcal] - 37,47%                      Białko ogół.: 34,75 [g]                      Węglowodany ogół.: 135,04 [g]                      Cukry: 26,41 [g]                      Błonnik: 17,44 [g]                      Tłuszcz: 16,99 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g]                      Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 20,54%                      Białko ogół.: 26,24 [g]                      Węglowodany ogół.: 75,39 [g]                      Cukry: 8,35 [g]                      Błonnik: 1,27 [g]                      Tłuszcz: 18,02 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]                      Sól: 0,11 [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 2024-01-26 do dnia 2024-01-26

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	26 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2504,20 [kcal] Białko ogółem: 114,60 [g] Węglowodany ogółem: 389,03 [g] Cukry: 81,62 [g] Błonnik: 29,54 [g] Tłuszcz: 36,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,13 [g] Sól: 2,93 [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, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] 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.: 786,40 [kcal] - 31,4% Białko ogół.: 39,99 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Cukry: 35,76 [g] Błonnik: 6,04 [g] Tłuszcz: 11,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 11,76% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 37,59% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 10,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 482,02 [kcal] - 19,25% Białko ogół.: 27,52 [g] Węglowodany ogół.: 76,85 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 1,73 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g] Sól: 0,11 [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	26 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2450,67 [kcal] Białko ogółem: 110,99 [g] Węglowodany ogółem: 283,51 [g] Cukry: 43,67 [g] Błonnik: 37,29 [g] Tłuszcz: 76,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,53 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,50 [kcal] - 30,5% 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.: 294,50 [kcal] - 12,02% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,56 [kcal] - 36,3% Białko ogół.: 33,57 [g] Węglowodany ogół.: 67,78 [g] Cukry: 8,03 [g] Błonnik: 11,65 [g] Tłuszcz: 28,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 519,11 [kcal] - 21,18% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 66,66 [g] Cukry: 6,39 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 1,41 [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 2024-01-26 do dnia 2024-01-26

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	26 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2975,13 [kcal]                      Białko ogółem: 167,48 [g]                      Węglowodany ogółem: 369,22 [g]                      Cukry: 76,84 [g]                      Błonnik: 23,47 [g]                      Tłuszcz: 71,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,92 [g]                      Sól: 2,02 [g]</p>	<p>Składniki:                      Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 874,57 [kcal] - 29,4%                      Białko ogół.: 43,31 [g]                      Węglowodany ogół.: 113,33 [g]                      Cukry: 44,55 [g]                      Błonnik: 4,36 [g]                      Tłuszcz: 29,25 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g]                      Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Składniki:                      Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,9%                      Białko ogół.: 12,75 [g]                      Węglowodany ogół.: 47,75 [g]                      Cukry: 9,65 [g]                      Błonnik: 4,35 [g]                      Tłuszcz: 6,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]                      Sól: 0,25 [g]</p>	<p>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]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,05%                      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>Składniki:                      Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 24,65%                      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><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>							
6	26 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2743,15 [kcal]                      Białko ogółem: 112,25 [g]                      Węglowodany ogółem: 459,30 [g]                      Cukry: 80,71 [g]                      Błonnik: 28,70 [g]                      Tłuszcz: 23,24 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,47 [g]                      Sól: 2,38 [g]</p>	<p>Składniki:                      Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Szynka z indyka. 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1063,20 [kcal] - 38,76%                      Białko ogół.: 38,16 [g]                      Węglowodany ogół.: 200,57 [g]                      Cukry: 34,86 [g]                      Błonnik: 5,08 [g]                      Tłuszcz: 3,55 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,75 [g]                      Sól: 1,41 [g]</p>	<p>Składniki:                      Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,74%                      Białko ogół.: 12,75 [g]                      Węglowodany ogół.: 47,75 [g]                      Cukry: 9,65 [g]                      Błonnik: 4,35 [g]                      Tłuszcz: 6,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]                      Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]                      Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Włoszczyzna duszona b/t 150 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 931,43 [kcal] - 33,95%                      Białko ogół.: 34,85 [g]                      Węglowodany ogół.: 134,12 [g]                      Cukry: 26,87 [g]                      Błonnik: 17,54 [g]                      Tłuszcz: 7,17 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,76 [g]                      Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Składniki:                      Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 454,02 [kcal] - 16,55%                      Białko ogół.: 26,49 [g]                      Węglowodany ogół.: 76,86 [g]                      Cukry: 9,33 [g]                      Błonnik: 1,73 [g]                      Tłuszcz: 5,72 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,30 [g]                      Sól: 0,12 [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 2024-01-26 do dnia 2024-01-26

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	26 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2791,52 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 118,60 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 383,80 [g]</p> <p>Cukry: 79,36 [g]</p> <p>Błonnik: 28,14 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,10 [g]</p> <p>Sól: 2,87 [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>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ]</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>Owsianka z musem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]</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 pietruszką 130 [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 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 918,40 [kcal] - 32,9%</p> <p>Białko ogół.: 44,86 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 125,62 [g]</p> <p>Cukry: 34,95 [g]</p> <p>Błonnik: 5,08 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,78 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,63 [g]</p> <p>Sól: 1,99 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 10,55%</p> <p>Białko ogół.: 12,75 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 47,75 [g]</p> <p>Cukry: 9,65 [g]</p> <p>Błonnik: 4,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 6,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]</p> <p>Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1019,70 [kcal] - 36,53%</p> <p>Białko ogół.: 34,75 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 135,04 [g]</p> <p>Cukry: 26,41 [g]</p> <p>Błonnik: 17,44 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,99 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 20,02%</p> <p>Białko ogół.: 26,24 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,39 [g]</p> <p>Cukry: 8,35 [g]</p> <p>Błonnik: 1,27 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [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	26 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2835,23 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 161,58 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 342,66 [g]</p> <p>Cukry: 76,78 [g]</p> <p>Błonnik: 22,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,52 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,61 [g]</p> <p>Sól: 1,92 [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 owocowy, 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.: 871,97 [kcal] - 30,75%</p> <p>Białko ogół.: 44,15 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 120,97 [g]</p> <p>Cukry: 44,53 [g]</p> <p>Błonnik: 4,61 [g]</p> <p>Tłuszcz: 25,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g]</p> <p>Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 157,20 [kcal] - 5,54%</p> <p>Białko ogół.: 6,01 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 13,55 [g]</p> <p>Cukry: 9,61 [g]</p> <p>Błonnik: 3,01 [g]</p> <p>Tłuszcz: 9,52 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,35 [g]</p> <p>Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,83%</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] - 25,87%</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 2024-01-26 do dnia 2024-01-26

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	26 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 3054,67 [kcal] Białko ogółem: 108,15 [g] Węglowodany ogółem: 390,73 [g] Cukry: 61,17 [g] Błonnik: 31,92 [g] Tłuszcz: 35,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,98 [g] Sól: 2,42 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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: Owsianka z mussem truskawkowym na napoju roślinnym 150 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą 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, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1378,58 [kcal] - 45,13% Białko ogół.: 38,17 [g] Węglowodany ogół.: 141,48 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 6,70 [g] Tłuszcz: 10,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 1,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 204,58 [kcal] - 6,7% Białko ogół.: 6,30 [g] Węglowodany ogół.: 38,47 [g] Cukry: 3,36 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 3,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 30,81% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 10,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,23 [kcal] - 17,36% Białko ogół.: 29,34 [g] Węglowodany ogół.: 80,36 [g] Cukry: 11,37 [g] Błonnik: 3,45 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,26 [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>			