

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-27 do dnia 2024-01-27

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKAŚKA	OBIAD	KOLACJA
1	27 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2937,07 [kcal]                      Białko ogółem: 111,02 [g]                      Węglowodany ogółem: 352,21 [g]                      Cukry: 65,30 [g]                      Błonnik: 32,97 [g]                      Tłuszcz: 100,46 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,09 [g]                      Sól: 4,89 [g]</p>	<p>Składniki:                      Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII, ]                      Rzodkiew biała 100 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 905,41 [kcal] - 30,83%                      Białko ogół.: 40,02 [g]                      Węglowodany ogół.: 104,12 [g]                      Cukry: 20,69 [g]                      Błonnik: 11,57 [g]                      Tłuszcz: 38,62 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,17 [g]                      Sól: 2,58 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,12%                      Białko ogół.: 5,55 [g]                      Węglowodany ogół.: 12,30 [g]                      Cukry: 8,25 [g]                      Błonnik: 0,45 [g]                      Tłuszcz: 2,25 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]                      Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ]                      Makaron z serem i rodzynkami z sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ]                      Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1172,47 [kcal] - 39,92%                      Białko ogół.: 45,49 [g]                      Węglowodany ogół.: 149,92 [g]                      Cukry: 25,57 [g]                      Błonnik: 9,31 [g]                      Tłuszcz: 18,82 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g]                      Sól: 0,38 [g]</p>	<p>Składniki:                      Sałatka ziemniaczana z jajkiem. 100 [g] [Alergen: III, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Papryka 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 767,69 [kcal] - 26,14%                      Białko ogół.: 19,96 [g]                      Węglowodany ogół.: 85,87 [g]                      Cukry: 10,79 [g]                      Błonnik: 11,64 [g]                      Tłuszcz: 40,77 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g]                      Sól: 1,75 [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>							
2	27 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2736,78 [kcal]                      Białko ogółem: 112,14 [g]                      Węglowodany ogółem: 376,93 [g]                      Cukry: 87,13 [g]                      Błonnik: 27,18 [g]                      Tłuszcz: 66,36 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,79 [g]                      Sól: 1,84 [g]</p>	<p>Składniki:                      Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]                      Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 902,71 [kcal] - 32,98%                      Białko ogół.: 43,51 [g]                      Węglowodany ogół.: 127,23 [g]                      Cukry: 32,47 [g]                      Błonnik: 7,68 [g]                      Tłuszcz: 26,70 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,90 [g]                      Sól: 0,85 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,34%                      Białko ogół.: 5,55 [g]                      Węglowodany ogół.: 12,30 [g]                      Cukry: 8,25 [g]                      Błonnik: 0,45 [g]                      Tłuszcz: 2,25 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ]                      Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1098,02 [kcal] - 40,12%                      Białko ogół.: 43,93 [g]                      Węglowodany ogół.: 137,58 [g]                      Cukry: 30,13 [g]                      Błonnik: 13,98 [g]                      Tłuszcz: 16,85 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,72 [g]                      Sól: 0,53 [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, ]                      Jabłko gotowane 150 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 644,55 [kcal] - 23,55%                      Białko ogół.: 19,15 [g]                      Węglowodany ogół.: 99,82 [g]                      Cukry: 16,28 [g]                      Błonnik: 5,07 [g]                      Tłuszcz: 20,56 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g]                      Sól: 0,28 [g]</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

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-27 do dnia 2024-01-27

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	27 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2518,78 [kcal] Białko ogółem: 112,29 [g] Węglowodany ogółem: 382,78 [g] Cukry: 89,80 [g] Błonnik: 27,03 [g] Tłuszcz: 37,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,63 [g] Sól: 2,08 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Salatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,71 [kcal] - 32,54% Białko ogół.: 43,91 [g] Węglowodany ogół.: 136,33 [g] Cukry: 33,18 [g] Błonnik: 7,68 [g] Tłuszcz: 11,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,42 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,32% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1053,02 [kcal] - 41,81% Białko ogół.: 43,93 [g] Węglowodany ogół.: 137,58 [g] Cukry: 30,13 [g] Błonnik: 13,98 [g] Tłuszcz: 11,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,55 [kcal] - 23,33% Białko ogół.: 19,20 [g] Węglowodany ogół.: 99,87 [g] Cukry: 16,29 [g] Błonnik: 5,07 [g] Tłuszcz: 14,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,78 [g] Sól: 0,28 [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	27 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2395,44 [kcal] Białko ogółem: 102,43 [g] Węglowodany ogółem: 279,40 [g] Cukry: 59,32 [g] Błonnik: 34,07 [g] Tłuszcz: 77,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,88 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem i musem owocowym. 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Salatka ziemniaczana z jajkiem. 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Papryka 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 780,04 [kcal] - 32,56% Białko ogół.: 42,90 [g] Węglowodany ogół.: 107,97 [g] Cukry: 22,44 [g] Błonnik: 11,57 [g] Tłuszcz: 21,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,71 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,13% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,68 [kcal] - 32,76% Białko ogół.: 34,47 [g] Węglowodany ogół.: 81,50 [g] Cukry: 22,93 [g] Błonnik: 10,86 [g] Tłuszcz: 11,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,61 [g] Sól: 0,56 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 755,72 [kcal] - 31,55% Białko ogół.: 19,96 [g] Węglowodany ogół.: 82,88 [g] Cukry: 7,80 [g] Błonnik: 11,64 [g] Tłuszcz: 40,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Sól: 1,75 [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-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 2024-01-27 do dnia 2024-01-27

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKAŚKA	OBIAD	KOLACJA
5	27 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2802,05 [kcal] Białko ogółem: 158,06 [g] Węglowodany ogółem: 333,80 [g] Cukry: 56,68 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 70,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udzca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udzca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,28% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,77 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,27% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 9,00 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,28% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,43 [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] - 26,17% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,48 [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>							
6	27 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2259,15 [kcal] Białko ogółem: 110,77 [g] Węglowodany ogółem: 373,65 [g] Cukry: 89,43 [g] Błonnik: 27,92 [g] Tłuszcz: 14,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,36 [g] Sól: 1,78 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z białkiem jaja 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 682,51 [kcal] - 30,21% Białko ogół.: 43,06 [g] Węglowodany ogół.: 125,83 [g] Cukry: 32,38 [g] Błonnik: 7,68 [g] Tłuszcz: 2,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,59% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1040,79 [kcal] - 46,07% Białko ogół.: 44,21 [g] Węglowodany ogół.: 139,05 [g] Cukry: 30,66 [g] Błonnik: 14,87 [g] Tłuszcz: 9,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,92 [g] Sól: 0,56 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 477,35 [kcal] - 21,13% Białko ogół.: 18,25 [g] Węglowodany ogół.: 99,77 [g] Cukry: 16,19 [g] Błonnik: 5,07 [g] Tłuszcz: 2,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,35 [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 2024-01-27 do dnia 2024-01-27

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	27 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2857,78 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 128,74 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 385,18 [g]</p> <p>Cukry: 93,43 [g]</p> <p>Błonnik: 27,18 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,71 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,85 [g]</p> <p>Sól: 2,26 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt pitny owocowy 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]</p> <p>Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością 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>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 972,71 [kcal] - 34,04%</p> <p>Białko ogół.: 49,76 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 127,53 [g]</p> <p>Cukry: 32,47 [g]</p> <p>Błonnik: 7,68 [g]</p> <p>Tłuszcz: 31,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g]</p> <p>Sól: 1,03 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,2%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1053,02 [kcal] - 36,85%</p> <p>Białko ogół.: 43,93 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 137,58 [g]</p> <p>Cukry: 30,13 [g]</p> <p>Błonnik: 13,98 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,85 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g]</p> <p>Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 740,55 [kcal] - 25,91%</p> <p>Białko ogół.: 29,50 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 107,77 [g]</p> <p>Cukry: 22,58 [g]</p> <p>Błonnik: 5,07 [g]</p> <p>Tłuszcz: 25,06 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,90 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [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>							
8	27 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2844,33 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,93 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 341,47 [g]</p> <p>Cukry: 56,26 [g]</p> <p>Błonnik: 19,82 [g]</p> <p>Tłuszcz: 71,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g]</p> <p>Sól: 1,80 [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>Jogurt pitny 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.: 946,77 [kcal] - 33,29%</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.: 91,50 [kcal] - 3,22%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,71%</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] - 25,78%</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>	

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 2024-01-27 do dnia 2024-01-27

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	27 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2423,54 [kcal] Białko ogółem: 113,33 [g] Węglowodany ogółem: 367,93 [g] Cukry: 73,72 [g] Błonnik: 28,84 [g] Tłuszcz: 35,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,40 [g] Sól: 1,54 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl jaglany 150 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, 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, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 757,11 [kcal] - 31,24% Białko ogół.: 49,12 [g] Węglowodany ogół.: 118,53 [g] Cukry: 25,83 [g] Błonnik: 7,68 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,42 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 73,68 [kcal] - 3,04% Białko ogół.: 1,45 [g] Węglowodany ogół.: 16,58 [g] Cukry: 7,70 [g] Błonnik: 1,00 [g] Tłuszcz: 0,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,15 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1005,20 [kcal] - 41,48% Białko ogół.: 43,56 [g] Węglowodany ogół.: 132,95 [g] Cukry: 23,90 [g] Błonnik: 15,09 [g] Tłuszcz: 9,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,05 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,55 [kcal] - 24,24% Białko ogół.: 19,20 [g] Węglowodany ogół.: 99,87 [g] Cukry: 16,29 [g] Błonnik: 5,07 [g] Tłuszcz: 14,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,78 [g] Sól: 0,28 [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>							