

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-28 do dnia 2024-01-28

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	28 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3252,98 [kcal] Białko ogółem: 144,63 [g] Węglowodany ogółem: 399,32 [g] Cukry: 63,01 [g] Błonnik: 57,64 [g] Tłuszcz: 92,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,66 [g] Sól: 5,51 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa meksykańska na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Filet drobiowy panierowany smażony 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki 200 [g] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] 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]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 842,11 [kcal] - 25,89% Białko ogół.: 31,92 [g] Węglowodany ogół.: 113,47 [g] Cukry: 20,61 [g] Błonnik: 10,04 [g] Tłuszcz: 32,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,69% 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.: 1921,04 [kcal] - 59,05% Białko ogół.: 101,51 [g] Węglowodany ogół.: 205,87 [g] Cukry: 24,36 [g] Błonnik: 36,16 [g] Tłuszcz: 44,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,65 [g] Sól: 2,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 434,83 [kcal] - 13,37% Białko ogół.: 10,80 [g] Węglowodany ogół.: 67,98 [g] Cukry: 7,14 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 15,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 1,45 [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-łubin,XIV-mięczaki</b>			
2	28 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2520,16 [kcal] Białko ogółem: 97,01 [g] Węglowodany ogółem: 339,28 [g] Cukry: 57,68 [g] Błonnik: 20,77 [g] Tłuszcz: 66,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,92 [g] Sól: 1,30 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] 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.: 874,51 [kcal] - 34,7% Białko ogół.: 32,16 [g] Węglowodany ogół.: 120,19 [g] Cukry: 20,25 [g] Błonnik: 2,37 [g] Tłuszcz: 31,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,18% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1132,43 [kcal] - 44,93% Białko ogół.: 53,41 [g] Węglowodany ogół.: 132,39 [g] Cukry: 19,75 [g] Błonnik: 14,63 [g] Tłuszcz: 20,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 458,22 [kcal] - 18,18% Białko ogół.: 11,04 [g] Węglowodany ogół.: 74,70 [g] Cukry: 6,78 [g] Błonnik: 2,67 [g] Tłuszcz: 14,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 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-łubin,XIV-mięczaki</b>			

Sól: 0,58 [g]

Tłuszcz: 0,20 [g]

Sól: 0,57 [g]

Sól: 0,15 [g]

Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0,00 [g]  
Sól: 0,00 [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 2024-01-28 do dnia 2024-01-28

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	28 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2395,05 [kcal] Białko ogółem: 121,52 [g] Węglowodany ogółem: 341,02 [g] Cukry: 67,19 [g] Błonnik: 26,23 [g] Tłuszcz: 40,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,37 [g] Sól: 1,45 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 726,58 [kcal] - 30,34% Białko ogół.: 37,39 [g] Węglowodany ogół.: 111,06 [g] Cukry: 23,40 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 15,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,55 [g] Sól: 0,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,3% 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.: 1069,43 [kcal] - 44,65% Białko ogół.: 53,41 [g] Węglowodany ogół.: 132,39 [g] Cukry: 19,75 [g] Błonnik: 14,63 [g] Tłuszcz: 13,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,86 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,04 [kcal] - 22,72% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,14 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 11,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 0,47 [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-tłubin,XIV-mięczaki</b>							
4	28 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2362,37 [kcal] Białko ogółem: 93,42 [g] Węglowodany ogółem: 281,98 [g] Cukry: 38,79 [g] Błonnik: 28,75 [g] Tłuszcz: 75,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,27 [g] Sól: 4,03 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] 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.: 830,14 [kcal] - 35,14% Białko ogół.: 31,92 [g] Węglowodany ogół.: 110,48 [g] Cukry: 17,62 [g] Błonnik: 10,04 [g] Tłuszcz: 32,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,33% 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.: 1054,37 [kcal] - 44,63% Białko ogół.: 50,30 [g] Węglowodany ogół.: 94,51 [g] Cukry: 6,12 [g] Błonnik: 7,27 [g] Tłuszcz: 28,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,26 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 422,86 [kcal] - 17,9% Białko ogół.: 10,80 [g] Węglowodany ogół.: 64,99 [g] Cukry: 4,15 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 15,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 1,45 [g]

nasycone: 0,00 [g]

Sól: 0,00 [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 2024-01-28 do dnia 2024-01-28

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	28 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2776,63 [kcal] Białko ogółem: 165,08 [g] Węglowodany ogółem: 329,42 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,11 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,57 [kcal] - 31,5% 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]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,46% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	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]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,63% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 26,41% 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><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	28 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2321,65 [kcal] Białko ogółem: 119,90 [g] Węglowodany ogółem: 369,89 [g] Cukry: 66,57 [g] Błonnik: 25,47 [g] Tłuszcz: 16,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,75 [g] Sól: 1,03 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 770,38 [kcal] - 33,18% Białko ogół.: 36,84 [g] Węglowodany ogół.: 141,16 [g] Cukry: 23,20 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 3,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,47 [g] Sól: 0,01 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,37% 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]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1016,43 [kcal] - 43,78% Białko ogół.: 52,49 [g] Węglowodany ogół.: 131,31 [g] Cukry: 19,43 [g] Błonnik: 13,87 [g] Tłuszcz: 8,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,48 [g] Sól: 0,55 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Herbata 250 [ml] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,84 [kcal] - 20,67% Białko ogół.: 30,17 [g] Węglowodany ogół.: 85,42 [g] Cukry: 13,04 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 4,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 0,47 [g]
<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 2024-01-28 do dnia 2024-01-28

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	28 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2714,76 [kcal] Białko ogółem: 125,72 [g] Węglowodany ogółem: 352,47 [g] Cukry: 68,78 [g] Błonnik: 22,19 [g] Tłuszcz: 70,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,66 [g] Sól: 1,69 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 [g] Jogurt 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.: 973,11 [kcal] - 35,85% Białko ogół.: 50,52 [g] Węglowodany ogół.: 125,43 [g] Cukry: 25,05 [g] Błonnik: 3,79 [g] Tłuszcz: 31,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,88 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,03% 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.: 1132,43 [kcal] - 41,71% Białko ogół.: 53,41 [g] Węglowodany ogół.: 132,39 [g] Cukry: 19,75 [g] Błonnik: 14,63 [g] Tłuszcz: 20,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 554,22 [kcal] - 20,42% Białko ogół.: 21,39 [g] Węglowodany ogół.: 82,65 [g] Cukry: 13,08 [g] Błonnik: 2,67 [g] Tłuszcz: 18,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,11 [g] Sól: 0,39 [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	28 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2774,03 [kcal] Białko ogółem: 165,92 [g] Węglowodany ogółem: 337,06 [g] Cukry: 73,47 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 65,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,11 [g] Sól: 2,01 [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: Jogurt 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, ] Kompot owocowy 250 [ml] 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.: 871,97 [kcal] - 31,43% Białko ogół.: 44,15 [g] Węglowodany ogół.: 120,97 [g] Cukry: 44,53 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 25,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,46% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,67% 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] - 26,44% 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

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-28 do dnia 2024-01-28

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	28 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2382,85 [kcal] Białko ogółem: 120,78 [g] Węglowodany ogółem: 345,87 [g] Cukry: 64,66 [g] Błonnik: 26,46 [g] Tłuszcz: 37,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,68 [g] Sól: 1,39 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Połędwica drobiowa. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 100 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa. 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 707,08 [kcal] - 29,67% Białko ogół.: 35,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,51 [g] Cukry: 20,85 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 15,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,55 [g] Sól: 0,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,31% 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.: 1076,73 [kcal] - 45,19% Białko ogół.: 54,42 [g] Węglowodany ogół.: 139,79 [g] Cukry: 19,77 [g] Błonnik: 14,86 [g] Tłuszcz: 10,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,17 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,04 [kcal] - 22,83% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,14 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 11,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 0,47 [g]
<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>							