

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-01-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	29 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2859,40 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 141,08 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 330,66 [g]</p> <p>Cukry: 64,63 [g]</p> <p>Błonnik: 35,51 [g]</p> <p>Tłuszcz: 91,68 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,29 [g]</p> <p>Sól: 5,37 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Papryka czerwona 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]</p> <p>Makaron penne z sosem bolońskim 400 [g] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Salatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Jabłko 150 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 772,67 [kcal] - 27,02%</p> <p>Białko ogół.: 37,25 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 105,87 [g]</p> <p>Cukry: 25,21 [g]</p> <p>Błonnik: 12,18 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g]</p> <p>Sól: 3,03 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,36%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1451,63 [kcal] - 50,77%</p> <p>Białko ogół.: 56,79 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 150,19 [g]</p> <p>Cukry: 26,53 [g]</p> <p>Błonnik: 13,84 [g]</p> <p>Tłuszcz: 44,70 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,95 [g]</p> <p>Sól: 0,72 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 539,10 [kcal] - 18,85%</p> <p>Białko ogół.: 36,69 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 66,65 [g]</p> <p>Cukry: 6,59 [g]</p> <p>Błonnik: 9,49 [g]</p> <p>Tłuszcz: 17,98 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,66 [g]</p> <p>Sól: 1,38 [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	29 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2802,57 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 134,16 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 366,93 [g]</p> <p>Cukry: 79,21 [g]</p> <p>Błonnik: 21,44 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,75 [g]</p> <p>Sól: 2,35 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana 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>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]</p> <p>Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Salatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 791,31 [kcal] - 28,24%</p> <p>Białko ogół.: 37,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 109,93 [g]</p> <p>Cukry: 22,94 [g]</p> <p>Błonnik: 3,66 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,83 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g]</p> <p>Sól: 1,74 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,43%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1227,72 [kcal] - 43,81%</p> <p>Białko ogół.: 48,63 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 147,57 [g]</p> <p>Cukry: 20,77 [g]</p> <p>Błonnik: 13,93 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,28 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,00 [g]</p> <p>Sól: 0,29 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 687,54 [kcal] - 24,53%</p> <p>Białko ogół.: 38,13 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 101,48 [g]</p> <p>Cukry: 29,20 [g]</p> <p>Błonnik: 3,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 17,98 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g]</p> <p>Sól: 0,08 [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 2024-01-29 do dnia 2024-01-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	29 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2738,87 [kcal] Białko ogółem: 124,61 [g] Węglowodany ogółem: 405,25 [g] Cukry: 81,00 [g] Błonnik: 21,90 [g] Tłuszcz: 39,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,41 [g] Sól: 2,42 [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, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I, ] Salatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 868,61 [kcal] - 31,71% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 144,75 [g] Cukry: 24,72 [g] Błonnik: 4,12 [g] Tłuszcz: 12,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,01 [g] Sól: 1,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,74% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1164,72 [kcal] - 42,53% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 147,57 [g] Cukry: 20,77 [g] Błonnik: 13,93 [g] Tłuszcz: 15,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 630,54 [kcal] - 23,02% Białko ogół.: 38,18 [g] Węglowodany ogół.: 101,53 [g] Cukry: 29,21 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,21 [g] Sól: 0,08 [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	29 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2454,12 [kcal] Białko ogółem: 126,55 [g] Węglowodany ogółem: 291,38 [g] Cukry: 54,15 [g] Błonnik: 35,32 [g] Tłuszcz: 68,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,00 [g] Sól: 4,85 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I, ] Salatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,70 [kcal] - 31,0% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,91% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1015,90 [kcal] - 41,4% Białko ogół.: 41,82 [g] Węglowodany ogół.: 103,73 [g] Cukry: 11,48 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 21,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,56 [g] Sól: 0,19 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 581,52 [kcal] - 23,7% Białko ogół.: 37,13 [g] Węglowodany ogół.: 76,82 [g] Cukry: 14,15 [g] Błonnik: 11,67 [g] Tłuszcz: 18,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,76 [g] Sól: 1,39 [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>			

Sól: 0,24 [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 2024-01-29 do dnia 2024-01-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	29 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2806,55 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 54,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Sól: 1,86 [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.: 904,49 [kcal] - 32,23% 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]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,42% 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] - 38,22% 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] - 26,13% 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>							
6	29 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2593,47 [kcal] Białko ogółem: 122,69 [g] Węglowodany ogółem: 411,02 [g] Cukry: 79,78 [g] Błonnik: 21,14 [g] Tłuszcz: 20,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,20 [g] Sól: 2,00 [g]	Składniki: Kasza jagłana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 831,41 [kcal] - 32,06% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,75 [g] Cukry: 23,92 [g] Błonnik: 4,12 [g] Tłuszcz: 4,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,08 [g] Sól: 1,35 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,89% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1111,72 [kcal] - 42,87% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Cukry: 20,45 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 10,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 0,27 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 575,34 [kcal] - 22,18% Białko ogół.: 38,03 [g] Węglowodany ogół.: 101,38 [g] Cukry: 29,11 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 5,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,31 [g] Sól: 0,08 [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 2024-01-29 do dnia 2024-01-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	29 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2891,57 [kcal] Białko ogółem: 157,49 [g] Węglowodany ogółem: 371,40 [g] Cukry: 83,69 [g] Błonnik: 20,68 [g] Tłuszcz: 65,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,09 [g] Sól: 2,74 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I, ] Salatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 861,31 [kcal] - 29,79% Białko ogół.: 43,30 [g] Węglowodany ogół.: 110,23 [g] Cukry: 22,94 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 28,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92 [g] Sól: 1,92 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,32% 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.: 1147,72 [kcal] - 39,69% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Cukry: 20,45 [g] Błonnik: 13,17 [g] Tłuszcz: 14,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 0,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 786,54 [kcal] - 27,2% Białko ogół.: 56,13 [g] Węglowodany ogół.: 106,73 [g] Cukry: 34,00 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g] Sól: 0,31 [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-hubin,XIV-mięczaki</b>			
8	29 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2848,83 [kcal] Białko ogółem: 163,73 [g] Węglowodany ogółem: 337,12 [g] Cukry: 54,31 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 73,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,11 [g] Sól: 1,86 [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.: 946,77 [kcal] - 33,23% 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.: 96,00 [kcal] - 3,37% 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] - 37,65% 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] - 25,74% 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-hubin,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-lubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-01-29

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	29 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2735,00 [kcal] Białko ogółem: 123,07 [g] Węglowodany ogółem: 411,45 [g] Cukry: 60,85 [g] Błonnik: 25,88 [g] Tłuszcz: 38,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,81 [g] Sól: 1,87 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 250 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,74 [kcal] - 30,16% Białko ogół.: 35,01 [g] Węglowodany ogół.: 137,60 [g] Cukry: 8,39 [g] Błonnik: 5,60 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,16 [g] Sól: 1,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,2% 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.: 1164,72 [kcal] - 42,59% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 147,57 [g] Cukry: 20,77 [g] Błonnik: 13,93 [g] Tłuszcz: 15,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 630,54 [kcal] - 23,05% Białko ogół.: 38,18 [g] Węglowodany ogół.: 101,53 [g] Cukry: 29,21 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,21 [g] Sól: 0,08 [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>			