

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-01-30

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3113,39 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 122,16 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 358,94 [g]</p> <p>Cukry: 74,61 [g]</p> <p>Błonnik: 43,99 [g]</p> <p>Tłuszcz: 115,10 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,22 [g]</p> <p>Sól: 4,25 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Ogórek zielony 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,]</p> <p>Leczo z warzywami i mięsem 350 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta wieprzowa 100 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Papryka czerwona 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 818,27 [kcal] - 26,28%</p> <p>Białko ogół.: 41,49 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 106,49 [g]</p> <p>Cukry: 25,97 [g]</p> <p>Błonnik: 11,52 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,34 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,40 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,95%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1456,89 [kcal] - 46,79%</p> <p>Białko ogół.: 50,63 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 171,85 [g]</p> <p>Cukry: 37,26 [g]</p> <p>Błonnik: 20,51 [g]</p> <p>Tłuszcz: 41,33 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,18 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 808,55 [kcal] - 25,97%</p> <p>Białko ogół.: 29,73 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 74,06 [g]</p> <p>Cukry: 11,38 [g]</p> <p>Błonnik: 11,43 [g]</p> <p>Tłuszcz: 46,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,61 [g]</p> <p>Sól: 1,88 [g]</p>	
<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</p>							
2	30 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2753,81 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 116,76 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 377,80 [g]</p> <p>Cukry: 83,02 [g]</p> <p>Błonnik: 31,09 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,90 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,14 [g]</p> <p>Sól: 1,54 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane 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>Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Mus owocowy 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Leczo z warzywami i mięsem. 350 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Marchwa gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 907,04 [kcal] - 32,94%</p> <p>Białko ogół.: 41,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 127,44 [g]</p> <p>Cukry: 38,15 [g]</p> <p>Błonnik: 5,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,08%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1167,33 [kcal] - 42,39%</p> <p>Białko ogół.: 50,20 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 156,39 [g]</p> <p>Cukry: 31,08 [g]</p> <p>Błonnik: 17,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 649,76 [kcal] - 23,59%</p> <p>Białko ogół.: 24,69 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 87,43 [g]</p> <p>Cukry: 13,79 [g]</p> <p>Błonnik: 7,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,88 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g]</p> <p>Sól: 0,40 [g]</p>	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-01-30

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2509,31 [kcal] Białko ogółem: 118,23 [g] Węglowodany ogółem: 382,67 [g] Cukry: 80,93 [g] Błonnik: 31,36 [g] Tłuszcz: 36,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,16 [g] Sól: 1,54 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 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.: 788,72 [kcal] - 31,43% Białko ogół.: 42,84 [g] Węglowodany ogół.: 130,00 [g] Cukry: 38,78 [g] Błonnik: 5,35 [g] Tłuszcz: 12,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 0,51 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,15 [kcal] - 45,2% Białko ogół.: 50,34 [g] Węglowodany ogół.: 158,65 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 17,63 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 22,19% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [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			
4	30 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2391,21 [kcal] Białko ogółem: 131,50 [g] Węglowodany ogółem: 257,67 [g] Cukry: 56,15 [g] Błonnik: 35,56 [g] Tłuszcz: 66,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,50 [g] Sól: 5,27 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem. 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 795,23 [kcal] - 33,26% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 102,37 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 11,59 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,40 [g] Sól: 1,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,47% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 825,93 [kcal] - 34,54% Białko ogół.: 43,99 [g] Węglowodany ogół.: 78,91 [g] Cukry: 20,65 [g] Błonnik: 11,78 [g] Tłuszcz: 13,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,63 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 543,55 [kcal] - 22,73% Białko ogół.: 24,27 [g] Węglowodany ogół.: 71,44 [g] Cukry: 8,36 [g] Błonnik: 12,19 [g] Tłuszcz: 19,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,44 [g] Sól: 1,41 [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 2024-01-30 do dnia 2024-01-30

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA	
5	30 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2766,05 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 157,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 328,55 [g]</p> <p>Cukry: 55,04 [g]</p> <p>Błonnik: 19,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,05 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,20 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,7%</p> <p>Białko ogół.: 41,09 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 113,36 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,01%</p> <p>Białko ogół.: 5,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]</p> <p>Cukry: 7,05 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,75 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]</p> <p>Sól: 0,23 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,78%</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>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka 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.: 733,39 [kcal] - 26,51%</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>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</p>
6	30 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2368,91 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 117,23 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 382,02 [g]</p> <p>Cukry: 80,03 [g]</p> <p>Błonnik: 31,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 22,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,07 [g]</p> <p>Sól: 1,14 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Mus owocowy 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 712,52 [kcal] - 30,08%</p> <p>Białko ogół.: 41,99 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 129,50 [g]</p> <p>Cukry: 37,98 [g]</p> <p>Błonnik: 5,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,52 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,70 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,25%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Leczo z warzywami i mięsem z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1134,15 [kcal] - 47,88%</p> <p>Białko ogół.: 50,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 158,65 [g]</p> <p>Cukry: 28,35 [g]</p> <p>Błonnik: 17,63 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,91 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g]</p> <p>Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 492,56 [kcal] - 20,79%</p> <p>Białko ogół.: 24,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 87,33 [g]</p> <p>Cukry: 13,70 [g]</p> <p>Błonnik: 7,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 6,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g]</p> <p>Sól: 0,40 [g]</p>	<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</p>

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-01-30

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 2849,81 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 127,11 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 385,75 [g]</p> <p>Cukry: 89,32 [g]</p> <p>Błonnik: 31,09 [g]</p> <p>Tłuszcz: 71,40 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,99 [g]</p> <p>Sól: 1,78 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane 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>Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Mus owocowy 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Leczo z warzywami i mięsem. 350 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,]</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>Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
			<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 907,04 [kcal] - 31,83%</p> <p>Białko ogół.: 41,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 127,44 [g]</p> <p>Cukry: 38,15 [g]</p> <p>Błonnik: 5,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 27,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,04%</p> <p>Białko ogół.: 0,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,54 [g]</p> <p>Cukry: 0,00 [g]</p> <p>Błonnik: 0,53 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1167,33 [kcal] - 40,96%</p> <p>Białko ogół.: 50,20 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 156,39 [g]</p> <p>Cukry: 31,08 [g]</p> <p>Błonnik: 17,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 745,76 [kcal] - 26,17%</p> <p>Białko ogół.: 35,04 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 95,38 [g]</p> <p>Cukry: 20,09 [g]</p> <p>Błonnik: 7,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,38 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,23 [g]</p> <p>Sól: 0,64 [g]</p>	
			<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</p>				
8	30 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2808,33 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,48 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 336,22 [g]</p> <p>Cukry: 55,06 [g]</p> <p>Błonnik: 19,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,01 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,27 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [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>Maślanka naturalna 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] - 33,71%</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.: 55,50 [kcal] - 1,98%</p> <p>Białko ogół.: 5,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]</p> <p>Cukry: 7,05 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,75 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]</p> <p>Sól: 0,23 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,2%</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] - 26,11%</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>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</p>				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-30 do dnia 2024-01-30

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2448,13 [kcal] Białko ogółem: 119,22 [g] Węglowodany ogółem: 366,85 [g] Cukry: 64,19 [g] Błonnik: 34,60 [g] Tłuszcz: 37,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 1,34 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 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.: 727,54 [kcal] - 29,72% Białko ogół.: 43,83 [g] Węglowodany ogół.: 114,18 [g] Cukry: 22,04 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,31 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,21% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,15 [kcal] - 46,33% Białko ogół.: 50,34 [g] Węglowodany ogół.: 158,65 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 17,63 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 22,74% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [g]
				Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki			