

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-31 do dnia 2024-01-31

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	31 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3012,42 [kcal] Białko ogółem: 124,64 [g] Węglowodany ogółem: 401,24 [g] Cukry: 87,45 [g] Błonnik: 46,49 [g] Tłuszcz: 85,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,46 [g] Sól: 5,16 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem i masłem cynamonowym 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 758,98 [kcal] - 25,2% Białko ogół.: 38,85 [g] Węglowodany ogół.: 104,19 [g] Cukry: 23,65 [g] Błonnik: 11,26 [g] Tłuszcz: 22,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,04 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 198,90 [kcal] - 6,6% Białko ogół.: 6,26 [g] Węglowodany ogół.: 23,85 [g] Cukry: 18,23 [g] Błonnik: 3,13 [g] Tłuszcz: 9,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,27 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1517,75 [kcal] - 50,38% Białko ogół.: 50,68 [g] Węglowodany ogół.: 207,15 [g] Cukry: 41,50 [g] Błonnik: 22,56 [g] Tłuszcz: 32,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,17 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 536,79 [kcal] - 17,82% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 66,05 [g] Cukry: 4,07 [g] Błonnik: 9,54 [g] Tłuszcz: 20,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,98 [g] Sól: 1,33 [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-tłubin,XIV-mięczaki							
2	31 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2807,09 [kcal] Białko ogółem: 115,57 [g] Węglowodany ogółem: 402,90 [g] Cukry: 77,90 [g] Błonnik: 31,36 [g] Tłuszcz: 64,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 2,60 [g]	Składniki: Kasza manna 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] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 791,38 [kcal] - 28,19% Białko ogół.: 39,09 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 23,29 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 22,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g] Sól: 1,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 157,20 [kcal] - 5,6% Białko ogół.: 6,01 [g] Węglowodany ogół.: 13,55 [g] Cukry: 9,61 [g] Błonnik: 3,01 [g] Tłuszcz: 9,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,35 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1282,08 [kcal] - 45,67% Białko ogół.: 40,85 [g] Węglowodany ogół.: 204,03 [g] Cukry: 38,60 [g] Błonnik: 22,94 [g] Tłuszcz: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 576,43 [kcal] - 20,53% Białko ogół.: 29,62 [g] Węglowodany ogół.: 74,41 [g] Cukry: 6,40 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 20,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,05 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-31 do dnia 2024-01-31

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	31 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2691,43 [kcal] Białko ogółem: 116,34 [g] Węglowodany ogółem: 418,95 [g] Cukry: 79,05 [g] Błonnik: 30,58 [g] Tłuszcz: 39,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,56 [g] Sól: 2,59 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 848,38 [kcal] - 31,52% Białko ogół.: 39,49 [g] Węglowodany ogół.: 141,66 [g] Cukry: 24,00 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 10,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 1,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 157,20 [kcal] - 5,84% Białko ogół.: 6,01 [g] Węglowodany ogół.: 13,55 [g] Cukry: 9,61 [g] Błonnik: 3,01 [g] Tłuszcz: 9,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,35 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1159,12 [kcal] - 43,07% Białko ogół.: 40,82 [g] Węglowodany ogół.: 187,71 [g] Cukry: 37,96 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 5,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 19,57% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [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							
4	31 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2444,70 [kcal] Białko ogółem: 129,55 [g] Węglowodany ogółem: 272,45 [g] Cukry: 65,40 [g] Błonnik: 34,42 [g] Tłuszcz: 75,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,96 [g] Sól: 5,10 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem. 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,01 [kcal] - 30,56% Białko ogół.: 38,85 [g] Węglowodany ogół.: 101,20 [g] Cukry: 20,66 [g] Błonnik: 11,26 [g] Tłuszcz: 22,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,04 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,05% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,87 [kcal] - 43,93% Białko ogół.: 43,85 [g] Węglowodany ogół.: 101,29 [g] Cukry: 38,86 [g] Błonnik: 13,62 [g] Tłuszcz: 31,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 524,82 [kcal] - 21,47% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 63,06 [g] Cukry: 1,08 [g] Błonnik: 9,54 [g] Tłuszcz: 20,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,98 [g] Sól: 1,33 [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 2024-01-31 do dnia 2024-01-31

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	31 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Cukry: 52,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,85 [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] - 32,19% 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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [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] - 38,18% 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] - 26,1% 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>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	31 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2548,23 [kcal] Białko ogółem: 114,99 [g] Węglowodany ogółem: 416,73 [g] Cukry: 77,08 [g] Błonnik: 30,12 [g] Tłuszcz: 25,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 2,18 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 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.: 772,18 [kcal] - 30,3% Białko ogół.: 38,64 [g] Węglowodany ogół.: 141,16 [g] Cukry: 23,20 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 2,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 1,09 [g]	Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 157,20 [kcal] - 6,17% Białko ogół.: 6,01 [g] Węglowodany ogół.: 13,55 [g] Cukry: 9,61 [g] Błonnik: 3,01 [g] Tłuszcz: 9,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,35 [g] Sól: 0,15 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1154,62 [kcal] - 45,31% Białko ogół.: 40,82 [g] Węglowodany ogół.: 187,71 [g] Cukry: 37,96 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 4,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Sól: 0,89 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 464,23 [kcal] - 18,22% Białko ogół.: 29,52 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Cukry: 6,31 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 7,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 0,05 [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</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-31 do dnia 2024-01-31

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	31 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2939,79 [kcal] Białko ogółem: 110,19 [g] Węglowodany ogółem: 424,90 [g] Cukry: 92,82 [g] Błonnik: 31,48 [g] Tłuszcz: 68,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 2,11 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] 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]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,38 [kcal] - 27,63% Białko ogół.: 27,21 [g] Węglowodany ogół.: 122,31 [g] Cukry: 29,59 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 21,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 198,90 [kcal] - 6,77% Białko ogół.: 6,26 [g] Węglowodany ogół.: 23,85 [g] Cukry: 18,23 [g] Błonnik: 3,13 [g] Tłuszcz: 9,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,27 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1282,08 [kcal] - 43,61% Białko ogół.: 40,85 [g] Węglowodany ogół.: 204,03 [g] Cukry: 38,60 [g] Błonnik: 22,94 [g] Tłuszcz: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,43 [kcal] - 21,99% Białko ogół.: 35,87 [g] Węglowodany ogół.: 74,71 [g] Cukry: 6,40 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 25,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,35 [g] Sól: 0,23 [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			
8	31 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal] Białko ogółem: 171,38 [g] Węglowodany ogółem: 334,42 [g] Cukry: 52,81 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,26 [g] Sól: 1,85 [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: Skyr 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] - 33,2% 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.: 99,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61% 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] - 25,72% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-31 do dnia 2024-01-31

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	31 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2623,06 [kcal] Białko ogółem: 119,57 [g] Węglowodany ogółem: 404,65 [g] Cukry: 53,20 [g] Błonnik: 29,88 [g] Tłuszcz: 36,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,51 [g] Sól: 2,15 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 772,86 [kcal] - 29,46% Białko ogół.: 38,51 [g] Węglowodany ogół.: 126,74 [g] Cukry: 7,64 [g] Błonnik: 4,94 [g] Tłuszcz: 9,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,51 [g] Sól: 1,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,11% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 13,22 [g] Cukry: 10,59 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,09 [kcal] - 48,34% Białko ogół.: 50,29 [g] Węglowodany ogół.: 188,66 [g] Cukry: 27,49 [g] Błonnik: 21,08 [g] Tłuszcz: 12,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 20,08% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [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</p>							