

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	8 stycznia 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2966,28 [kcal]                      Białko ogółem: 105,93 [g]                      Węglowodany ogółem: 411,23 [g]                      Cukry: 84,46 [g]                      Błonnik: 49,60 [g]                      Tłuszcz: 81,03 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,07 [g]                      Sól: 3,76 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Połudwica drobiowa. 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 809,80 [kcal] - 27,3%                      Białko ogół.: 36,71 [g]                      Węglowodany ogół.: 117,04 [g]                      Cukry: 35,13 [g]                      Błonnik: 11,47 [g]                      Tłuszcz: 23,87 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,30 [g]                      Sól: 1,70 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,35%                      Białko ogół.: 4,10 [g]                      Węglowodany ogół.: 38,40 [g]                      Cukry: 16,75 [g]                      Błonnik: 0,65 [g]                      Tłuszcz: 5,50 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g]                      Sól: 0,37 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa żurek na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII, ]                      Kaszotto z ciecierzycą i brokułami w sosie śmietanowym 550 [g] [Alergen: I, VII, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1344,21 [kcal] - 45,32%                      Białko ogół.: 32,43 [g]                      Węglowodany ogół.: 171,49 [g]                      Cukry: 24,05 [g]                      Błonnik: 26,30 [g]                      Tłuszcz: 34,33 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,30 [g]                      Sól: 0,34 [g]</p>	<p>Składniki:                      Paprykarz z ryby 100 [g] [Alergen: IV, ]                      Chleb graham 120 [g]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Rzodkiew biała 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 594,27 [kcal] - 20,03%                      Białko ogół.: 32,69 [g]                      Węglowodany ogół.: 84,30 [g]                      Cukry: 8,53 [g]                      Błonnik: 11,18 [g]                      Tłuszcz: 17,33 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g]                      Sól: 1,35 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b></p>							
2	8 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2783,72 [kcal]                      Białko ogółem: 111,90 [g]                      Węglowodany ogółem: 391,71 [g]                      Cukry: 85,66 [g]                      Błonnik: 27,00 [g]                      Tłuszcz: 67,69 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,38 [g]                      Sól: 1,70 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Połudwica drobiowa. 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 842,20 [kcal] - 30,25%                      Białko ogół.: 36,95 [g]                      Węglowodany ogół.: 123,76 [g]                      Cukry: 34,77 [g]                      Błonnik: 3,80 [g]                      Tłuszcz: 23,51 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g]                      Sól: 0,40 [g]</p>	<p>Składniki:                      Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,83%                      Białko ogół.: 4,10 [g]                      Węglowodany ogół.: 38,40 [g]                      Cukry: 16,75 [g]                      Błonnik: 0,65 [g]                      Tłuszcz: 5,50 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g]                      Sól: 0,37 [g]</p>	<p>Składniki:                      Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 550 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1019,96 [kcal] - 36,64%                      Białko ogół.: 37,57 [g]                      Węglowodany ogół.: 129,24 [g]                      Cukry: 18,95 [g]                      Błonnik: 15,18 [g]                      Tłuszcz: 16,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g]                      Sól: 0,57 [g]</p>	<p>Składniki:                      Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 703,56 [kcal] - 25,27%                      Białko ogół.: 33,28 [g]                      Węglowodany ogół.: 100,31 [g]                      Cukry: 15,19 [g]                      Błonnik: 7,37 [g]                      Tłuszcz: 22,25 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g]                      Sól: 0,36 [g]</p>



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	8 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2572,72 [kcal] Białko ogółem: 108,25 [g] Węglowodany ogółem: 398,01 [g] Cukry: 75,93 [g] Błonnik: 26,35 [g] Tłuszcz: 35,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,40 [g] Sól: 1,63 [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, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [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, ] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 912,20 [kcal] - 35,46% Białko ogół.: 37,35 [g] Węglowodany ogół.: 157,01 [g] Cukry: 35,48 [g] Błonnik: 3,80 [g] Tłuszcz: 11,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,92% 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.: 938,96 [kcal] - 36,5% Białko ogół.: 37,57 [g] Węglowodany ogół.: 129,24 [g] Cukry: 18,95 [g] Błonnik: 15,18 [g] Tłuszcz: 7,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,36 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,56 [kcal] - 25,13% Białko ogół.: 33,33 [g] Węglowodany ogół.: 100,36 [g] Cukry: 15,20 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 15,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,36 [g]	
<b>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</b>							
4	8 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2295,23 [kcal] Białko ogółem: 113,62 [g] Węglowodany ogółem: 265,97 [g] Cukry: 42,33 [g] Błonnik: 34,81 [g] Tłuszcz: 70,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,36 [g] Sól: 3,87 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica 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, ] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym, 550 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Paprykarz z ryby, 100 [g] [Alergen: IV, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 756,50 [kcal] - 32,96% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,18% 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.: 779,06 [kcal] - 33,94% Białko ogół.: 33,43 [g] Węglowodany ogół.: 74,26 [g] Cukry: 8,67 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 15,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,07 [g] Sól: 0,56 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 663,67 [kcal] - 28,92% Białko ogół.: 32,59 [g] Węglowodany ogół.: 80,88 [g] Cukry: 5,14 [g] Błonnik: 11,17 [g] Tłuszcz: 26,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,91 [g] Sól: 1,36 [g]	



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	8 stycznia 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2781,05 [kcal]                      Białko ogółem: 161,16 [g]                      Węglowodany ogółem: 327,00 [g]                      Cukry: 51,84 [g]                      Błonnik: 19,12 [g]                      Tłuszcz: 71,80 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g]                      Sól: 1,80 [g]</p>	<p>Składniki:                      Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]                      Kawa zbożowa 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,61%                      Białko ogół.: 39,39 [g]                      Węglowodany ogół.: 110,91 [g]                      Cukry: 22,90 [g]                      Błonnik: 4,36 [g]                      Tłuszcz: 31,55 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g]                      Sól: 0,46 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,45%                      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]</p>	<p>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]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,57%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,37%                      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>
<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	8 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2426,32 [kcal]                      Białko ogółem: 107,25 [g]                      Węglowodany ogółem: 404,86 [g]                      Cukry: 75,03 [g]                      Błonnik: 26,35 [g]                      Tłuszcz: 15,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,02 [g]                      Sól: 1,23 [g]</p>	<p>Składniki:                      Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Polędwica drobiowa. 60 [g]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 875,00 [kcal] - 36,06%                      Białko ogół.: 36,50 [g]                      Węglowodany ogół.: 164,01 [g]                      Cukry: 34,68 [g]                      Błonnik: 3,80 [g]                      Tłuszcz: 4,13 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67 [g]                      Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:                      Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,09%                      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]</p>	<p>Składniki:                      Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym b/tl. 550 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 929,96 [kcal] - 38,33%                      Białko ogół.: 37,57 [g]                      Węglowodany ogół.: 129,24 [g]                      Cukry: 18,95 [g]                      Błonnik: 15,18 [g]                      Tłuszcz: 6,43 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g]                      Sól: 0,57 [g]</p>	<p>Składniki:                      Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Marchew gotowana w plastrach b/tl 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:                      Wart. energet.: 546,36 [kcal] - 22,52%                      Białko ogół.: 33,18 [g]                      Węglowodany ogół.: 100,21 [g]                      Cukry: 15,10 [g]                      Błonnik: 7,37 [g]                      Tłuszcz: 4,87 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g]                      Sól: 0,36 [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>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	8 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2899,80 [kcal] Białko ogółem: 154,91 [g] Węglowodany ogółem: 357,62 [g] Cukry: 82,51 [g] Błonnik: 26,33 [g] Tłuszcz: 71,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,29 [g] Sól: 3,09 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 520 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV, ] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1012,24 [kcal] - 34,91% Białko ogół.: 56,73 [g] Węglowodany ogół.: 119,74 [g] Cukry: 37,27 [g] Błonnik: 3,79 [g] Tłuszcz: 28,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,31% 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.: 1019,96 [kcal] - 35,17% Białko ogół.: 37,57 [g] Węglowodany ogół.: 129,24 [g] Cukry: 18,95 [g] Błonnik: 15,18 [g] Tłuszcz: 16,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,68 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 771,60 [kcal] - 26,61% Białko ogół.: 50,26 [g] Węglowodany ogół.: 100,69 [g] Cukry: 19,99 [g] Błonnik: 7,36 [g] Tłuszcz: 22,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,51 [g]	
<b>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</b>							
8	8 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2823,33 [kcal] Białko ogółem: 162,03 [g] Węglowodany ogółem: 334,67 [g] Cukry: 51,86 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 72,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,08 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 921,27 [kcal] - 32,63% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Cukry: 22,92 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,4% 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] - 37,99% 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] - 25,98% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	8 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2508,97 [kcal] Białko ogółem: 106,06 [g] Węglowodany ogółem: 383,58 [g] Cukry: 57,42 [g] Błonnik: 27,83 [g] Tłuszcz: 38,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,58 [g] Sól: 1,05 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g] Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym. 550 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym. 550 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 868,33 [kcal] - 34,61% Białko ogół.: 34,56 [g] Węglowodany ogół.: 149,86 [g] Cukry: 19,15 [g] Błonnik: 5,28 [g] Tłuszcz: 10,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,75 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,76% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 974,96 [kcal] - 38,86% Białko ogół.: 37,57 [g] Węglowodany ogół.: 129,24 [g] Cukry: 18,95 [g] Błonnik: 15,18 [g] Tłuszcz: 11,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,56 [kcal] - 25,77% Białko ogół.: 33,33 [g] Węglowodany ogół.: 100,36 [g] Cukry: 15,20 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 15,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,36 [g]
				<b>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</b>			