

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-09 do dnia 2024-01-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	9 stycznia 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2887,92 [kcal] Białko ogółem: 116,04 [g] Węglowodany ogółem: 356,51 [g] Cukry: 75,17 [g] Błonnik: 28,42 [g] Tłuszcz: 89,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,96 [g] Sól: 4,11 [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, ] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 853,40 [kcal] - 29,55% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 117,56 [g] Cukry: 36,26 [g] Błonnik: 13,65 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,6% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,22 [kcal] - 45,16% Białko ogół.: 53,15 [g] Węglowodany ogół.: 169,53 [g] Cukry: 24,80 [g] Błonnik: 12,74 [g] Tłuszcz: 19,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 655,30 [kcal] - 22,69% Białko ogół.: 17,05 [g] Węglowodany ogół.: 62,37 [g] Cukry: 7,96 [g] Błonnik: 2,03 [g] Tłuszcz: 39,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki</b>							
2	9 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2859,43 [kcal] Białko ogółem: 124,36 [g] Węglowodany ogółem: 388,26 [g] Cukry: 63,05 [g] Błonnik: 23,90 [g] Tłuszcz: 64,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,96 [g] Sól: 3,57 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, 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.: 874,12 [kcal] - 30,57% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 118,20 [g] Cukry: 26,09 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,62% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,01 [kcal] - 45,53% Białko ogół.: 50,98 [g] Węglowodany ogół.: 185,14 [g] Cukry: 23,56 [g] Błonnik: 15,81 [g] Tłuszcz: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 608,30 [kcal] - 21,27% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 77,87 [g] Cukry: 7,25 [g] Błonnik: 2,65 [g] Tłuszcz: 19,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Sól: 2,12 [g]

				kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [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-  
iubin,XIV-mięczaki**

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-09 do dnia 2024-01-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	9 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2576,14 [kcal] Białko ogółem: 120,88 [g] Węglowodany ogółem: 384,29 [g] Cukry: 58,21 [g] Błonnik: 24,82 [g] Tłuszcz: 36,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,96 [g] Sól: 3,27 [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 z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, ] 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.: 747,92 [kcal] - 29,03% Białko ogół.: 43,07 [g] Węglowodany ogół.: 118,79 [g] Cukry: 26,72 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 12,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,04% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1274,08 [kcal] - 49,46% Białko ogół.: 50,98 [g] Węglowodany ogół.: 178,15 [g] Cukry: 16,57 [g] Błonnik: 15,81 [g] Tłuszcz: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 501,64 [kcal] - 19,47% Białko ogół.: 20,83 [g] Węglowodany ogół.: 80,15 [g] Cukry: 8,77 [g] Błonnik: 3,57 [g] Tłuszcz: 9,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,70 [g] Sól: 1,97 [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	9 stycznia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2531,41 [kcal] Białko ogółem: 115,37 [g] Węglowodany ogółem: 269,32 [g] Cukry: 58,84 [g] Błonnik: 33,83 [g] Tłuszcz: 91,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,13 [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, ] Mandarynki 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,43 [kcal] - 33,24% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 114,57 [g] Cukry: 33,27 [g] Błonnik: 13,65 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,96% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,56 [kcal] - 37,2% Białko ogół.: 51,45 [g] Węglowodany ogół.: 81,99 [g] Cukry: 14,76 [g] Błonnik: 10,77 [g] Tłuszcz: 21,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,33 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 673,42 [kcal] - 26,6% Białko ogół.: 18,08 [g] Węglowodany ogół.: 65,71 [g] Cukry: 4,66 [g] Błonnik: 9,41 [g] Tłuszcz: 39,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,33 [g] Sól: 2,75 [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>			

				kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [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-  
łubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-09 do dnia 2024-01-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	9 stycznia 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2760,05 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 51,69 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 70,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 1,70 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	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]	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.: 878,99 [kcal] - 31,85% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,72% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,86% 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] - 26,57% 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>							
6	9 stycznia 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2406,44 [kcal] Białko ogółem: 120,16 [g] Węglowodany ogółem: 392,10 [g] Cukry: 64,83 [g] Błonnik: 25,71 [g] Tłuszcz: 14,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,07 [g] Sól: 2,90 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 662,72 [kcal] - 27,54% Białko ogół.: 42,22 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 25,92 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 3,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67 [g] Sól: 0,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,18% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1244,78 [kcal] - 51,73% Białko ogół.: 51,26 [g] Węglowodany ogół.: 186,61 [g] Cukry: 24,09 [g] Błonnik: 16,70 [g] Tłuszcz: 6,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,60 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 446,44 [kcal] - 18,55% Białko ogół.: 20,68 [g] Węglowodany ogół.: 80,00 [g] Cukry: 8,67 [g] Błonnik: 3,57 [g] Tłuszcz: 3,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 1,97 [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 2024-01-09 do dnia 2024-01-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	9 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2929,43 [kcal] Białko ogółem: 130,61 [g] Węglowodany ogółem: 388,56 [g] Cukry: 63,05 [g] Błonnik: 23,90 [g] Tłuszcz: 69,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,46 [g] Sól: 3,75 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,12 [kcal] - 29,84% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 118,20 [g] Cukry: 26,09 [g] Błonnik: 5,44 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,56% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,01 [kcal] - 44,45% Białko ogół.: 50,98 [g] Węglowodany ogół.: 185,14 [g] Cukry: 23,56 [g] Błonnik: 15,81 [g] Tłuszcz: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 678,30 [kcal] - 23,15% Białko ogół.: 32,74 [g] Węglowodany ogół.: 78,17 [g] Cukry: 7,25 [g] Błonnik: 2,65 [g] Tłuszcz: 24,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Sól: 2,30 [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>			
8	9 stycznia 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2774,40 [kcal] Białko ogółem: 156,78 [g] Węglowodany ogółem: 326,78 [g] Cukry: 44,72 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 71,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 1,70 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 2% 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 3 [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] - 33,21% 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.: 75,00 [kcal] - 2,7% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 37,66% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [g] Cukry: 7,81 [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] - 26,43% 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-łubin,XIV-mięczaki</b>			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-01-09 do dnia 2024-01-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	9 stycznia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2508,01 [kcal] Białko ogółem: 111,72 [g] Węglowodany ogółem: 376,26 [g] Cukry: 48,17 [g] Błonnik: 27,06 [g] Tłuszcz: 36,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,43 [g] Sól: 2,93 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z kurczaka 60 [g] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 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, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, ] 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.: 665,48 [kcal] - 26,53% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 101,55 [g] Cukry: 8,15 [g] Błonnik: 7,00 [g] Tłuszcz: 12,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 0,19 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 38,88 [kcal] - 1,55% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 9,42 [g] Cukry: 7,69 [g] Błonnik: 0,68 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,02 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,01 [kcal] - 51,91% Białko ogół.: 50,98 [g] Węglowodany ogół.: 185,14 [g] Cukry: 23,56 [g] Błonnik: 15,81 [g] Tłuszcz: 13,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 501,64 [kcal] - 20,0% Białko ogół.: 20,83 [g] Węglowodany ogół.: 80,15 [g] Cukry: 8,77 [g] Błonnik: 3,57 [g] Tłuszcz: 9,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,70 [g] Sól: 1,97 [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-łubin,XIV-mięczaki</b></p>							