

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-10 do dnia 2024-02-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	10 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3072,00 [kcal] Białko ogółem: 147,30 [g] Węglowodany ogółem: 374,96 [g] Cukry: 100,53 [g] Błonnik: 36,99 [g] Tłuszcz: 71,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,58 [g] Sól: 6,31 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa gulaszowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i rodzynkami z sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 803,67 [kcal] - 26,16% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,24 [g] Cukry: 29,34 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,4% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1357,55 [kcal] - 44,19% Białko ogół.: 63,75 [g] Węglowodany ogół.: 154,97 [g] Cukry: 36,77 [g] Błonnik: 15,36 [g] Tłuszcz: 29,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,98 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 714,12 [kcal] - 23,25% Białko ogół.: 32,10 [g] Węglowodany ogół.: 77,30 [g] Cukry: 14,06 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 14,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,52 [g] Sól: 3,47 [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							
2	10 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2942,27 [kcal] Białko ogółem: 124,46 [g] Węglowodany ogółem: 386,00 [g] Cukry: 96,77 [g] Błonnik: 24,73 [g] Tłuszcz: 67,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,29 [g] Sól: 4,71 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,11 [kcal] - 28,11% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,55 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,68% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1173,18 [kcal] - 39,87% Białko ogół.: 47,87 [g] Węglowodany ogół.: 153,64 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 18,87 [g] Tłuszcz: 17,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 745,32 [kcal] - 25,33% Białko ogół.: 25,14 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 13,70 [g] Błonnik: 2,32 [g] Tłuszcz: 23,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,61 [g] Sól: 3,13 [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 2024-02-10 do dnia 2024-02-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	10 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2707,23 [kcal] Białko ogółem: 120,41 [g] Węglowodany ogółem: 386,85 [g] Cukry: 95,59 [g] Błonnik: 20,65 [g] Tłuszcz: 37,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,23 [g] Sól: 4,85 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,41 [kcal] - 29,09% Białko ogół.: 43,64 [g] Węglowodany ogół.: 130,61 [g] Cukry: 29,54 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 10,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,14 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,16% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1064,84 [kcal] - 39,33% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 688,32 [kcal] - 25,43% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 84,67 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,32 [g] Tłuszcz: 17,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,34 [g] Sól: 3,13 [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	10 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2507,48 [kcal] Białko ogółem: 113,17 [g] Węglowodany ogółem: 293,29 [g] Cukry: 83,39 [g] Błonnik: 35,71 [g] Tłuszcz: 66,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,67 [g] Sól: 7,13 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i musem owocowym. 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,90 [kcal] - 28,83% Białko ogół.: 41,55 [g] Węglowodany ogół.: 94,47 [g] Cukry: 26,31 [g] Błonnik: 11,24 [g] Tłuszcz: 22,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,84% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,97 [kcal] - 35,37% Białko ogół.: 38,16 [g] Węglowodany ogół.: 94,46 [g] Cukry: 25,65 [g] Błonnik: 14,44 [g] Tłuszcz: 16,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,78 [g] Sól: 0,56 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 700,95 [kcal] - 27,95% Białko ogół.: 24,90 [g] Węglowodany ogół.: 74,91 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 9,99 [g] Tłuszcz: 23,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,86 [g] Sól: 4,43 [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 2024-02-10 do dnia 2024-02-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	10 lutego 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2851,79 [kcal] Białko ogółem: 161,59 [g] Węglowodany ogółem: 348,47 [g] Cukry: 85,10 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 69,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,39 [g] Sól: 1,99 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 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 bez cukru 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.: 849,07 [kcal] - 29,77% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 110,88 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 28,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,9% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki							
6	10 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2530,33 [kcal] Białko ogółem: 118,91 [g] Węglowodany ogółem: 380,95 [g] Cukry: 94,19 [g] Błonnik: 20,65 [g] Tłuszcz: 22,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 4,17 [g]	Składniki: Ryz na mleku 0,0%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 685,21 [kcal] - 27,08% Białko ogół.: 42,79 [g] Węglowodany ogół.: 125,11 [g] Cukry: 28,74 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 2,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 5,99% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 29,70 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1060,34 [kcal] - 41,91% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 9,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Sól: 0,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 633,12 [kcal] - 25,02% Białko ogół.: 25,04 [g] Węglowodany ogół.: 84,52 [g] Cukry: 13,61 [g] Błonnik: 2,32 [g] Tłuszcz: 11,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,44 [g] Sól: 3,13 [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 2024-02-10 do dnia 2024-02-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	10 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3087,27 [kcal] Białko ogółem: 130,71 [g] Węglowodany ogółem: 397,70 [g] Cukry: 103,07 [g] Błonnik: 24,73 [g] Tłuszcz: 72,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,79 [g] Sól: 5,19 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,11 [kcal] - 29,06% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,37% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1173,18 [kcal] - 38,0% Białko ogół.: 47,87 [g] Węglowodany ogół.: 153,64 [g] Cukry: 34,95 [g] Błonnik: 18,87 [g] Tłuszcz: 17,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 820,32 [kcal] - 26,57% Białko ogół.: 25,14 [g] Węglowodany ogół.: 96,02 [g] Cukry: 20,00 [g] Błonnik: 2,32 [g] Tłuszcz: 23,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,61 [g] Sól: 3,43 [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							
8	10 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2855,53 [kcal] Białko ogółem: 165,99 [g] Węglowodany ogółem: 349,98 [g] Cukry: 71,07 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 68,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,25 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [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 z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 953,47 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 44,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,89 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 28,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,36% 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] - 37,56% 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] - 25,68% 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]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-10 do dnia 2024-02-10

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	10 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2686,26 [kcal] Białko ogółem: 115,86 [g] Węglowodany ogółem: 395,04 [g] Cukry: 70,10 [g] Błonnik: 23,17 [g] Tłuszcz: 39,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,32 [g] Sól: 4,52 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Makaron świder ugotowany 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,91 [kcal] - 25,57% Białko ogół.: 30,14 [g] Węglowodany ogół.: 111,46 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 14,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 69,30 [kcal] - 2,58% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 17,23 [g] Cukry: 8,12 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,73 [kcal] - 46,23% Białko ogół.: 60,47 [g] Węglowodany ogół.: 181,68 [g] Cukry: 26,08 [g] Błonnik: 16,85 [g] Tłuszcz: 7,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 0,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 688,32 [kcal] - 25,62% Białko ogół.: 25,19 [g] Węglowodany ogół.: 84,67 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,32 [g] Tłuszcz: 17,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,34 [g] Sól: 3,13 [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				