

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3198,21 [kcal] Białko ogółem: 137,18 [g] Węglowodany ogółem: 331,71 [g] Cukry: 69,70 [g] Błonnik: 37,85 [g] Tłuszcz: 126,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,51 [g] Sól: 4,79 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Łazanki z kapustą w sosie pieczeniowym 550 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wiosenna 100 [g] [Alergen: VII, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 850,62 [kcal] - 26,6% Białko ogół.: 40,81 [g] Węglowodany ogół.: 116,72 [g] Cukry: 34,63 [g] Błonnik: 12,37 [g] Tłuszcz: 26,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,0% 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.: 1444,28 [kcal] - 45,16% Białko ogół.: 61,32 [g] Węglowodany ogół.: 141,99 [g] Cukry: 24,65 [g] Błonnik: 16,50 [g] Tłuszcz: 43,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,28 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 807,31 [kcal] - 25,24% Białko ogół.: 24,70 [g] Węglowodany ogół.: 65,05 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 8,98 [g] Tłuszcz: 51,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,25 [g] Sól: 2,22 [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							
2	12 lutego 2024	Dieta łatwowstrawna	Wartość energetyczna: 2790,63 [kcal] Białko ogółem: 136,54 [g] Węglowodany ogółem: 362,31 [g] Cukry: 77,76 [g] Błonnik: 27,17 [g] Tłuszcz: 68,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,27 [g] Sól: 1,83 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,02 [kcal] - 31,64% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 123,44 [g] Cukry: 34,27 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,44% 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.: 1184,46 [kcal] - 42,44% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 14,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 627,15 [kcal] - 22,47% Białko ogół.: 31,87 [g] Węglowodany ogół.: 82,74 [g] Cukry: 12,07 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 22,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,61 [g] Sól: 0,25 [g]

nasycone: 2,85 [g]

Sól: 0,24 [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 2024-02-12 do dnia 2024-02-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2783,14 [kcal] Białko ogółem: 134,06 [g] Węglowodany ogółem: 404,29 [g] Cukry: 79,89 [g] Błonnik: 29,15 [g] Tłuszcz: 40,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,34 [g] Sól: 2,01 [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,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] 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.: 933,70 [kcal] - 33,55% Białko ogół.: 42,33 [g] Węglowodany ogół.: 158,50 [g] Cukry: 34,90 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 11,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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.: 1202,46 [kcal] - 43,21% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 16,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 20,55% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,38 [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							
4	12 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2373,78 [kcal] Białko ogółem: 124,34 [g] Węglowodany ogółem: 265,46 [g] Cukry: 51,13 [g] Błonnik: 26,28 [g] Tłuszcz: 70,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,16 [g] Sól: 2,60 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 34,86% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 30,85 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,04% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,47 [kcal] - 37,64% Białko ogół.: 42,47 [g] Węglowodany ogół.: 69,31 [g] Cukry: 8,60 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 22,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,95 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,73 [kcal] - 23,45% Białko ogół.: 31,46 [g] Węglowodany ogół.: 75,60 [g] Cukry: 5,38 [g] Błonnik: 3,70 [g] Tłuszcz: 17,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,23 [g] Sól: 0,10 [g]	

nasycone: 2,85 [g]

Sól: 0,24 [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 2024-02-12 do dnia 2024-02-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 lutego 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2776,63 [kcal] Białko ogółem: 165,08 [g] Węglowodany ogółem: 329,42 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,11 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [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.: 874,57 [kcal] - 31,5% Białko ogół.: 43,31 [g] Węglowodany ogół.: 113,33 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 29,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,46% 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] - 38,63% 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] - 26,41% 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	12 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2640,45 [kcal] Białko ogółem: 127,77 [g] Węglowodany ogółem: 417,85 [g] Cukry: 81,21 [g] Błonnik: 29,96 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,63 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,50 [kcal] - 33,95% Białko ogół.: 41,48 [g] Węglowodany ogół.: 165,50 [g] Cukry: 34,10 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 3,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,84% 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.: 1174,61 [kcal] - 44,49% Białko ogół.: 53,78 [g] Węglowodany ogół.: 151,88 [g] Cukry: 25,13 [g] Błonnik: 17,43 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 494,34 [kcal] - 18,72% Białko ogół.: 32,51 [g] Węglowodany ogół.: 89,07 [g] Cukry: 15,68 [g] Błonnik: 7,83 [g] Tłuszcz: 4,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,24 [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							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2889,63 [kcal] Białko ogółem: 154,54 [g] Węglowodany ogółem: 369,21 [g] Cukry: 82,56 [g] Błonnik: 27,17 [g] Tłuszcz: 68,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,27 [g] Sól: 1,98 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,02 [kcal] - 30,56% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 123,44 [g] Cukry: 34,27 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,32% 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.: 1184,46 [kcal] - 40,99% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 14,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 726,15 [kcal] - 25,13% Białko ogół.: 49,87 [g] Węglowodany ogół.: 89,64 [g] Cukry: 16,87 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 22,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,61 [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							
8	12 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2926,03 [kcal] Białko ogółem: 167,69 [g] Węglowodany ogółem: 352,43 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 74,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,36 [g] Sól: 2,34 [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: 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 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 978,97 [kcal] - 33,46% Białko ogół.: 45,92 [g] Węglowodany ogół.: 136,34 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,28% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,2% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,06% 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-tubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-12

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	12 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2662,88 [kcal] Białko ogółem: 126,01 [g] Węglowodany ogółem: 397,34 [g] Cukry: 66,04 [g] Błonnik: 30,65 [g] Tłuszcz: 36,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09 [g] Sól: 2,68 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I,] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] 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.: 853,95 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 34,24 [g] Węglowodany ogół.: 145,34 [g] Cukry: 15,25 [g] Błonnik: 6,18 [g] Tłuszcz: 11,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g] Sól: 1,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1166,46 [kcal] - 43,8% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,38 [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-lubin,XIV-mięczaki							