

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-14 do dnia 2024-02-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3265,27 [kcal] Białko ogółem: 124,92 [g] Węglowodany ogółem: 411,63 [g] Cukry: 97,51 [g] Błonnik: 43,15 [g] Tłuszcz: 106,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,79 [g] Sól: 5,92 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [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: Pasta z tuńczykiem 80 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 802,22 [kcal] - 24,57% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 114,28 [g] Cukry: 31,25 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 27,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,68% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1432,35 [kcal] - 43,87% Białko ogół.: 49,18 [g] Węglowodany ogół.: 189,38 [g] Cukry: 40,88 [g] Błonnik: 20,26 [g] Tłuszcz: 30,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,80 [g] Sól: 0,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,70 [kcal] - 24,89% Białko ogół.: 41,16 [g] Węglowodany ogół.: 69,57 [g] Cukry: 8,63 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 43,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 2,78 [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	14 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2876,21 [kcal] Białko ogółem: 104,84 [g] Węglowodany ogółem: 423,63 [g] Cukry: 86,73 [g] Błonnik: 28,13 [g] Tłuszcz: 67,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,20 [g] Sól: 1,66 [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,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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.: 834,62 [kcal] - 29,02% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 121,00 [g] Cukry: 30,89 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 26,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,03 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,58% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1256,27 [kcal] - 43,68% Białko ogół.: 39,42 [g] Węglowodany ogół.: 186,52 [g] Cukry: 30,02 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 17,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,80 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 567,32 [kcal] - 19,72% Białko ogół.: 30,60 [g] Węglowodany ogół.: 77,71 [g] Cukry: 9,07 [g] Błonnik: 3,15 [g] Tłuszcz: 17,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g] Sól: 0,10 [g]

nasycone: 0,94 [g]

Sól: 0,37 [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 2024-02-14 do dnia 2024-02-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2619,71 [kcal] Białko ogółem: 120,86 [g] Węglowodany ogółem: 404,26 [g] Cukry: 76,45 [g] Błonnik: 27,94 [g] Tłuszcz: 38,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,41 [g] Sól: 1,44 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 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,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 325 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, 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.: 787,62 [kcal] - 30,07% Białko ogół.: 31,12 [g] Węglowodany ogół.: 131,75 [g] Cukry: 31,60 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 15,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,78% 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] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1215,47 [kcal] - 46,4% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 186,28 [g] Cukry: 29,90 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 12,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,63 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 19,76% Białko ogół.: 31,00 [g] Węglowodany ogół.: 79,33 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 0,11 [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	14 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2628,88 [kcal] Białko ogółem: 124,76 [g] Węglowodany ogółem: 289,52 [g] Cukry: 63,62 [g] Błonnik: 36,43 [g] Tłuszcz: 89,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,68 [g] Sól: 5,48 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 200 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem - (ser krajanka półtłusty 125g) 325 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy bez dodatku cukru 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 790,25 [kcal] - 30,06% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 111,29 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 27,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,77% 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.: 938,90 [kcal] - 35,71% Białko ogół.: 35,12 [g] Węglowodany ogół.: 104,75 [g] Cukry: 24,92 [g] Błonnik: 14,19 [g] Tłuszcz: 19,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,63 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 800,73 [kcal] - 30,46% Białko ogół.: 41,16 [g] Węglowodany ogół.: 66,58 [g] Cukry: 5,64 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 43,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 2,78 [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			

nasycone: 0,00 [g]

Sól: 0,15 [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

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-14 do dnia 2024-02-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 lutego 2024	Dieta papkowata	Wartość energetyczna: 2817,03 [kcal] Białko ogółem: 172,76 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,92 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 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.: 911,97 [kcal] - 32,37% Białko ogół.: 43,34 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,51% 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] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,08% 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] - 26,03% 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-lubin,XIV-mięczaki							
6	14 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2368,99 [kcal] Białko ogółem: 124,65 [g] Węglowodany ogółem: 398,75 [g] Cukry: 78,12 [g] Błonnik: 30,02 [g] Tłuszcz: 13,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,41 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Ryz na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem bez tłuszczu (ser krajanka chudy 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, 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.: 651,15 [kcal] - 27,49% Białko ogół.: 33,96 [g] Węglowodany ogół.: 126,41 [g] Cukry: 33,68 [g] Błonnik: 6,33 [g] Tłuszcz: 2,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,28 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,18% 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] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1156,42 [kcal] - 48,81% Białko ogół.: 41,84 [g] Węglowodany ogół.: 186,26 [g] Cukry: 29,59 [g] Błonnik: 20,08 [g] Tłuszcz: 5,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,83 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,42 [kcal] - 19,52% Białko ogół.: 30,85 [g] Węglowodany ogół.: 79,18 [g] Cukry: 10,05 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 5,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-14 do dnia 2024-02-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2997,21 [kcal] Białko ogółem: 121,44 [g] Węglowodany ogółem: 431,88 [g] Cukry: 93,03 [g] Błonnik: 28,13 [g] Tłuszcz: 71,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,26 [g] Sól: 2,08 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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.: 930,62 [kcal] - 31,05% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 128,95 [g] Cukry: 37,19 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 31,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,27% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1211,27 [kcal] - 40,41% Białko ogół.: 39,42 [g] Węglowodany ogół.: 186,52 [g] Cukry: 30,02 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 12,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,51 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 637,32 [kcal] - 21,26% Białko ogół.: 36,85 [g] Węglowodany ogół.: 78,01 [g] Cukry: 9,07 [g] Błonnik: 3,15 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,93 [g] Sól: 0,28 [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			
8	14 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2929,03 [kcal] Białko ogółem: 175,34 [g] Węglowodany ogółem: 351,38 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g] Sól: 2,25 [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 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] - 33,42% 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.: 99,00 [kcal] - 3,38% 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] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,16% 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] - 25,04% 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-lubin,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-
lubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-14 do dnia 2024-02-14

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	14 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2551,82 [kcal] Białko ogółem: 113,13 [g] Węglowodany ogółem: 398,59 [g] Cukry: 76,55 [g] Błonnik: 29,91 [g] Tłuszcz: 37,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,79 [g] Sól: 1,34 [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,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III,] Seler duszony z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, 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.: 716,12 [kcal] - 28,06% Białko ogół.: 29,37 [g] Węglowodany ogół.: 119,20 [g] Cukry: 29,05 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 14,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,16% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1263,08 [kcal] - 49,5% Białko ogół.: 52,36 [g] Węglowodany ogół.: 188,06 [g] Cukry: 26,45 [g] Błonnik: 20,66 [g] Tłuszcz: 11,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,01 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 20,28% Białko ogół.: 31,00 [g] Węglowodany ogół.: 79,33 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 0,11 [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							