

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	16 lutego 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 2752,47 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 117,01 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 337,86 [g]</p> <p>Cukry: 80,49 [g]</p> <p>Błonnik: 26,65 [g]</p> <p>Tłuszcz: 86,71 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,07 [g]</p> <p>Sól: 3,93 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Papryka czerwona 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 767,87 [kcal] - 27,9%</p> <p>Białko ogół.: 36,69 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 105,90 [g]</p> <p>Cukry: 24,52 [g]</p> <p>Błonnik: 11,74 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,10 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g]</p> <p>Sól: 3,03 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,87%</p> <p>Białko ogół.: 8,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 34,44 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 5,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g]</p> <p>Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]</p> <p>Kotlet z ryby 140 [g] [Alergen: I, III, IV, ]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1276,50 [kcal] - 46,38%</p> <p>Białko ogół.: 47,02 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 136,29 [g]</p> <p>Cukry: 22,24 [g]</p> <p>Błonnik: 13,64 [g]</p> <p>Tłuszcz: 39,46 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,84 [g]</p> <p>Sól: 0,51 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 491,49 [kcal] - 17,86%</p> <p>Białko ogół.: 24,74 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 61,23 [g]</p> <p>Cukry: 8,38 [g]</p> <p>Błonnik: 1,23 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,13 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>							
2	16 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2660,27 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 115,11 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 356,48 [g]</p> <p>Cukry: 90,18 [g]</p> <p>Błonnik: 22,72 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,37 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,89 [g]</p> <p>Sól: 2,75 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 827,82 [kcal] - 31,12%</p> <p>Białko ogół.: 36,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 120,26 [g]</p> <p>Cukry: 30,87 [g]</p> <p>Błonnik: 4,56 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,76 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g]</p> <p>Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,26%</p> <p>Białko ogół.: 8,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,95 [g]</p> <p>Cukry: 20,86 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 1,27 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g]</p> <p>Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]</p> <p>Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1107,30 [kcal] - 41,62%</p> <p>Białko ogół.: 43,84 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,96 [g]</p> <p>Cukry: 30,10 [g]</p> <p>Błonnik: 16,87 [g]</p> <p>Tłuszcz: 25,32 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g]</p> <p>Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 558,49 [kcal] - 20,99%</p> <p>Białko ogół.: 26,19 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,31 [g]</p> <p>Cukry: 8,35 [g]</p> <p>Błonnik: 1,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [g]</p>



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	16 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2540,39 [kcal] Białko ogółem: 118,77 [g] Węglowodany ogółem: 387,21 [g] Cukry: 93,79 [g] Błonnik: 22,90 [g] Tłuszcz: 35,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,75 [g] Sól: 2,74 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [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 lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] 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.: 884,82 [kcal] - 34,83% Białko ogół.: 36,67 [g] Węglowodany ogół.: 151,01 [g] Cukry: 31,58 [g] Błonnik: 4,56 [g] Tłuszcz: 12,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,80 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 186,61 [kcal] - 7,35% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 34,94 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 987,37 [kcal] - 38,87% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 14,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,59 [kcal] - 18,96% Białko ogół.: 27,47 [g] Węglowodany ogół.: 76,77 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 1,71 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g] Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>							
4	16 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2256,07 [kcal] Białko ogółem: 96,92 [g] Węglowodany ogółem: 264,02 [g] Cukry: 62,76 [g] Błonnik: 15,31 [g] Tłuszcz: 72,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,06 [g] Sól: 1,15 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 105 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa bez cukru 250 [ml]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, ] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 105 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 674,39 [kcal] - 29,89% Białko ogół.: 24,35 [g] Węglowodany ogół.: 100,82 [g] Cukry: 18,73 [g] Błonnik: 4,32 [g] Tłuszcz: 21,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,83 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 9,6% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 885,55 [kcal] - 39,25% Białko ogół.: 39,27 [g] Węglowodany ogół.: 70,52 [g] Cukry: 13,29 [g] Błonnik: 9,72 [g] Tłuszcz: 27,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,64 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,52 [kcal] - 21,25% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 58,24 [g] Cukry: 5,39 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 18,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-</b>							



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	16 lutego 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2877,21 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 161,32 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 351,45 [g]</p> <p>Cukry: 68,85 [g]</p> <p>Błonnik: 19,16 [g]</p> <p>Tłuszcz: 69,57 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g]</p> <p>Sól: 1,90 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 31,44%</p> <p>Białko ogół.: 41,09 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 113,36 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 32,55 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]</p> <p>Sól: 0,52 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,79%</p> <p>Białko ogół.: 8,81 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 29,95 [g]</p> <p>Cukry: 20,86 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 1,27 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g]</p> <p>Sól: 0,28 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,28%</p> <p>Białko ogół.: 60,64 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 115,12 [g]</p> <p>Cukry: 14,80 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,49%</p> <p>Białko ogół.: 50,78 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]</p> <p>Cukry: 7,84 [g]</p> <p>Błonnik: 7,38 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,16 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]</p> <p>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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>							
6	16 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2335,49 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 117,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 386,31 [g]</p> <p>Cukry: 92,39 [g]</p> <p>Błonnik: 22,90 [g]</p> <p>Tłuszcz: 14,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,21 [g]</p> <p>Sól: 2,06 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g]</p> <p>Jabłko gotowane 150 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 808,62 [kcal] - 34,62%</p> <p>Białko ogół.: 35,82 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 150,51 [g]</p> <p>Cukry: 30,78 [g]</p> <p>Błonnik: 4,56 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,38 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,87 [g]</p> <p>Sól: 1,33 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 171,61 [kcal] - 7,35%</p> <p>Białko ogół.: 8,31 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 34,69 [g]</p> <p>Cukry: 25,35 [g]</p> <p>Błonnik: 0,04 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ]</p> <p>Roladka z ryby ze szpinakiem b/tł (filet z morszczuka, gotowany na parze, gotowy produkt 120g, szpinak 20g) 140 [g] [Alergen: IV, ]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Marchew gotowana b/tł 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 928,87 [kcal] - 39,77%</p> <p>Białko ogół.: 45,82 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 124,49 [g]</p> <p>Cukry: 27,01 [g]</p> <p>Błonnik: 16,59 [g]</p> <p>Tłuszcz: 7,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 426,39 [kcal] - 18,26%</p> <p>Białko ogół.: 27,32 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 76,62 [g]</p> <p>Cukry: 9,25 [g]</p> <p>Błonnik: 1,71 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,36 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	16 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2864,27 [kcal] Białko ogółem: 132,86 [g] Węglowodany ogółem: 374,28 [g] Cukry: 100,78 [g] Błonnik: 22,72 [g] Tłuszcz: 72,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,01 [g] Sól: 3,20 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 926,82 [kcal] - 32,36% Białko ogół.: 54,27 [g] Węglowodany ogół.: 127,16 [g] Cukry: 35,67 [g] Błonnik: 4,56 [g] Tłuszcz: 23,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,87% 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.: 1107,30 [kcal] - 38,66% Białko ogół.: 43,84 [g] Węglowodany ogół.: 130,96 [g] Cukry: 30,10 [g] Błonnik: 16,87 [g] Tłuszcz: 25,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 633,49 [kcal] - 22,12% Białko ogół.: 26,19 [g] Węglowodany ogół.: 86,71 [g] Cukry: 14,65 [g] Błonnik: 1,25 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,41 [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>							
8	16 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2919,49 [kcal] Białko ogółem: 162,19 [g] Węglowodany ogółem: 359,12 [g] Cukry: 68,87 [g] Błonnik: 19,41 [g] Tłuszcz: 70,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Sól: 1,90 [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: Budyń na mleku 0,5% 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.: 946,77 [kcal] - 32,43% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,71% 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.: 1072,67 [kcal] - 36,74% 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] - 25,12% 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-tubin,XIV-mięczaki</b>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-16

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	16 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2443,08 [kcal] Białko ogółem: 112,41 [g] Węglowodany ogółem: 361,83 [g] Cukry: 64,81 [g] Błonnik: 26,56 [g] Tłuszcz: 39,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,57 [g] Sól: 2,39 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] [Alergen: VII, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] Szynka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III, ] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: 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.: 809,30 [kcal] - 33,13% Białko ogół.: 35,69 [g] Węglowodany ogół.: 136,09 [g] Cukry: 15,22 [g] Błonnik: 5,91 [g] Tłuszcz: 11,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 1,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 134,25 [kcal] - 5,5% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 22,22 [g] Cukry: 13,11 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 969,37 [kcal] - 39,68% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 12,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,16 [kcal] - 21,7% Białko ogół.: 30,84 [g] Węglowodany ogół.: 79,03 [g] Cukry: 9,47 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 11,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,00 [g] Sól: 0,31 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>			