

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	19 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 2820,62 [kcal] Białko ogółem: 103,66 [g] Węglowodany ogółem: 329,56 [g] Cukry: 77,93 [g] Błonnik: 41,94 [g] Tłuszcz: 103,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,81 [g] Sól: 7,08 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka ze schabu 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] 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,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,67 [kcal] - 26,65% Białko ogół.: 35,27 [g] Węglowodany ogół.: 102,71 [g] Cukry: 22,57 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 24,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,74 [g] Sól: 3,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,61% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1249,98 [kcal] - 44,32% Białko ogół.: 47,66 [g] Węglowodany ogół.: 125,83 [g] Cukry: 23,27 [g] Błonnik: 14,62 [g] Tłuszcz: 38,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,60 [g] Sól: 0,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 689,08 [kcal] - 24,43% Białko ogół.: 18,79 [g] Węglowodany ogół.: 68,84 [g] Cukry: 8,11 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,24 [g] Sól: 2,74 [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			
2	19 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2929,81 [kcal] Białko ogółem: 123,45 [g] Węglowodany ogółem: 371,60 [g] Cukry: 102,77 [g] Błonnik: 32,40 [g] Tłuszcz: 63,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,46 [g] Sól: 4,12 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 892,67 [kcal] - 30,47% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 43,45 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,43% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1368,59 [kcal] - 46,71% Białko ogół.: 63,34 [g] Węglowodany ogół.: 129,89 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 19,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,96 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 538,66 [kcal] - 18,39% Białko ogół.: 18,70 [g] Węglowodany ogół.: 75,80 [g] Cukry: 7,67 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 19,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 1,16 [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			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	19 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2683,81 [kcal] Białko ogółem: 123,90 [g] Węglowodany ogółem: 372,40 [g] Cukry: 103,49 [g] Błonnik: 32,40 [g] Tłuszcz: 35,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,16 [g] Sól: 4,12 [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,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,67 [kcal] - 29,57% Białko ogół.: 39,87 [g] Węglowodany ogół.: 134,48 [g] Cukry: 44,16 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,84% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1278,59 [kcal] - 47,64% Białko ogół.: 63,34 [g] Węglowodany ogół.: 129,89 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 9,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,38 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,66 [kcal] - 17,95% Białko ogół.: 18,75 [g] Węglowodany ogół.: 75,85 [g] Cukry: 7,68 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 12,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g] Sól: 1,16 [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							
4	19 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2656,54 [kcal] Białko ogółem: 118,10 [g] Węglowodany ogółem: 262,33 [g] Cukry: 59,94 [g] Błonnik: 38,41 [g] Tłuszcz: 83,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,38 [g] Sól: 6,87 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,70 [kcal] - 28,18% Białko ogół.: 38,87 [g] Węglowodany ogół.: 99,30 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 23,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 2,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,89% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1100,84 [kcal] - 41,44% Białko ogół.: 58,50 [g] Węglowodany ogół.: 65,00 [g] Cukry: 11,26 [g] Błonnik: 11,09 [g] Tłuszcz: 19,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,35 [g] Sól: 1,11 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 677,11 [kcal] - 25,49% Białko ogół.: 18,79 [g] Węglowodany ogół.: 65,85 [g] Cukry: 5,12 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,24 [g] Sól: 2,74 [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							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	19 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: S kyr 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki							
6	19 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	Wartość energetyczna: 2481,56 [kcal] Białko ogółem: 117,16 [g] Węglowodany ogółem: 375,15 [g] Cukry: 102,60 [g] Błonnik: 32,52 [g] Tłuszcz: 14,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,44 [g] Sól: 3,54 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyunka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemiaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,47 [kcal] - 28,91% Białko ogół.: 39,02 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,36 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95 [g] Sól: 1,08 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,23% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1277,74 [kcal] - 51,49% Białko ogół.: 63,85 [g] Węglowodany ogół.: 133,59 [g] Cukry: 27,68 [g] Błonnik: 18,21 [g] Tłuszcz: 7,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,90 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 356,46 [kcal] - 14,36% Białko ogół.: 12,35 [g] Węglowodany ogół.: 75,40 [g] Cukry: 7,58 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 1,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,36 [g] Sól: 0,98 [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							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	19 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Wartość energetyczna: 3082,81 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 138,90 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 386,60 [g]</p> <p>Cukry: 115,22 [g]</p> <p>Błonnik: 32,40 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,64 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,88 [g]</p> <p>Sól: 4,50 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane 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 z indyka. 60 [g]</p> <p>Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Udko kurczaka gotowane 200 [g]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Włoszczyzna duszona z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,]</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukinia gotowana na parze 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
				<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 967,67 [kcal] - 31,39%</p> <p>Białko ogół.: 44,57 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 140,78 [g]</p> <p>Cukry: 49,60 [g]</p> <p>Błonnik: 5,29 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,78 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g]</p> <p>Sól: 1,62 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,21%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1350,59 [kcal] - 43,81%</p> <p>Białko ogół.: 63,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 129,89 [g]</p> <p>Cukry: 27,67 [g]</p> <p>Błonnik: 18,09 [g]</p> <p>Tłuszcz: 17,52 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,44 [g]</p> <p>Sól: 1,27 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 634,66 [kcal] - 20,59%</p> <p>Białko ogół.: 29,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 83,75 [g]</p> <p>Cukry: 13,97 [g]</p> <p>Błonnik: 2,77 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g]</p> <p>Sól: 1,40 [g]</p>
				<p>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</p>			
8	19 lutego 2024	Płynna wzmocniona	<p>Wartość energetyczna: 2929,03 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 175,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 351,38 [g]</p> <p>Cukry: 72,02 [g]</p> <p>Błonnik: 19,87 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,39 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g]</p> <p>Sól: 2,25 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej 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>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej 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.: 978,97 [kcal] - 33,42%</p> <p>Białko ogół.: 45,92 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 136,34 [g]</p> <p>Cukry: 44,58 [g]</p> <p>Błonnik: 5,11 [g]</p> <p>Tłuszcz: 29,64 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g]</p> <p>Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,38%</p> <p>Białko ogół.: 18,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 6,90 [g]</p> <p>Cukry: 4,80 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,16%</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: 21,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g]</p> <p>Sól: 0,93 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,04%</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>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</p>			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-19

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	19 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2638,48 [kcal] Białko ogółem: 123,10 [g] Węglowodany ogółem: 358,20 [g] Cukry: 87,42 [g] Błonnik: 34,07 [g] Tłuszcz: 37,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,11 [g] Sól: 3,86 [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,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,34 [kcal] - 27,34% Białko ogół.: 39,07 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,09 [g] Błonnik: 6,96 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 1,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,92% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1305,59 [kcal] - 49,48% Białko ogół.: 63,34 [g] Węglowodany ogół.: 129,89 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 12,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,15 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,66 [kcal] - 18,26% Białko ogół.: 18,75 [g] Węglowodany ogół.: 75,85 [g] Cukry: 7,68 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 12,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g] Sól: 1,16 [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			