

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-28 do dnia 2024-02-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	28 lutego 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3094,52 [kcal] Białko ogółem: 122,48 [g] Węglowodany ogółem: 415,79 [g] Cukry: 85,97 [g] Błonnik: 44,01 [g] Tłuszcz: 88,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,93 [g] Sól: 5,38 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII, ] Pierogi leniwe z białym serem i masłem cynamonowym 320 [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: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 758,98 [kcal] - 24,53% Białko ogół.: 38,85 [g] Węglowodany ogół.: 104,19 [g] Cukry: 23,65 [g] Błonnik: 11,26 [g] Tłuszcz: 22,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,04 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,04% 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.: 1580,75 [kcal] - 51,08% Białko ogół.: 50,68 [g] Węglowodany ogół.: 207,15 [g] Cukry: 41,50 [g] Błonnik: 22,56 [g] Tłuszcz: 39,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,97 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 536,79 [kcal] - 17,35% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 66,05 [g] Cukry: 4,07 [g] Błonnik: 9,54 [g] Tłuszcz: 20,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,98 [g] Sól: 1,33 [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>						
2	28 lutego 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2912,89 [kcal] Białko ogółem: 113,66 [g] Węglowodany ogółem: 427,75 [g] Cukry: 85,04 [g] Błonnik: 29,00 [g] Tłuszcz: 65,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,72 [g] Sól: 2,82 [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 z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [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 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] 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.: 791,38 [kcal] - 27,17% Białko ogół.: 39,09 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 23,29 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 22,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g] Sól: 1,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,48% 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.: 1327,08 [kcal] - 45,56% Białko ogół.: 40,85 [g] Węglowodany ogół.: 204,03 [g] Cukry: 38,60 [g] Błonnik: 22,94 [g] Tłuszcz: 16,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,14 [g] Sól: 0,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 576,43 [kcal] - 19,79% Białko ogół.: 29,62 [g] Węglowodany ogół.: 74,41 [g] Cukry: 6,40 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 20,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,05 [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 2024-02-28 do dnia 2024-02-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	28 lutego 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2691,73 [kcal] Białko ogółem: 128,33 [g] Węglowodany ogółem: 412,30 [g] Cukry: 74,24 [g] Błonnik: 27,57 [g] Tłuszcz: 36,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,89 [g] Sól: 2,59 [g]	<b>Składniki:</b> 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 z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] 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.: 848,38 [kcal] - 31,52% Białko ogół.: 39,49 [g] Węglowodany ogół.: 141,66 [g] Cukry: 24,00 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 10,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 1,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,68% 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.: 1217,62 [kcal] - 45,24% Białko ogół.: 40,82 [g] Węglowodany ogół.: 187,71 [g] Cukry: 37,96 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,93 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 19,57% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [g]	
		<b>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</b>				
4	28 lutego 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2448,32 [kcal] Białko ogółem: 140,42 [g] Węglowodany ogółem: 274,41 [g] Cukry: 54,81 [g] Błonnik: 33,91 [g] Tłuszcz: 69,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,78 [g] Sól: 5,07 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII, ] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Pierogi leniwe bezmleczne. 200 [g] [Alergen: III, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,01 [kcal] - 30,51% Białko ogół.: 38,85 [g] Węglowodany ogół.: 101,20 [g] Cukry: 20,66 [g] Błonnik: 11,26 [g] Tłuszcz: 22,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,04 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,04% 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.: 1077,49 [kcal] - 44,01% Białko ogół.: 54,72 [g] Węglowodany ogół.: 103,25 [g] Cukry: 28,27 [g] Błonnik: 13,11 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,76 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 524,82 [kcal] - 21,44% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 63,06 [g] Cukry: 1,08 [g] Błonnik: 9,54 [g] Tłuszcz: 20,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,98 [g] Sól: 1,33 [g]	
		<b>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</b>				





Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-28 do dnia 2024-02-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	28 lutego 2024	<b>Dieta papkowata</b> 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]	
<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>						
6	28 lutego 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2490,03 [kcal] Białko ogółem: 126,98 [g] Węglowodany ogółem: 410,08 [g] Cukry: 72,27 [g] Błonnik: 27,11 [g] Tłuszcz: 15,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,21 [g] Sól: 2,18 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [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 (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,18 [kcal] - 31,01% Białko ogół.: 38,64 [g] Węglowodany ogół.: 141,16 [g] Cukry: 23,20 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 2,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 1,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,98% 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.: 1154,62 [kcal] - 46,37% Białko ogół.: 40,82 [g] Węglowodany ogół.: 187,71 [g] Cukry: 37,96 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 4,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 464,23 [kcal] - 18,64% Białko ogół.: 29,52 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Cukry: 6,31 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 7,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 0,05 [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 2024-02-28 do dnia 2024-02-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	28 lutego 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2958,89 [kcal] Białko ogółem: 113,13 [g] Węglowodany ogółem: 435,10 [g] Cukry: 91,19 [g] Błonnik: 29,00 [g] Tłuszcz: 67,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [g] Sól: 2,17 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	<b>Składniki:</b> Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] 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.: 812,38 [kcal] - 27,46% Białko ogół.: 32,31 [g] Węglowodany ogół.: 117,96 [g] Cukry: 29,44 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 24,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,61 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,37% 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.: 1282,08 [kcal] - 43,33% Białko ogół.: 40,85 [g] Węglowodany ogół.: 204,03 [g] Cukry: 38,60 [g] Błonnik: 22,94 [g] Tłuszcz: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 0,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,43 [kcal] - 21,85% Białko ogół.: 35,87 [g] Węglowodany ogół.: 74,71 [g] Cukry: 6,40 [g] Błonnik: 1,82 [g] Tłuszcz: 25,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,35 [g] Sól: 0,23 [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	28 lutego 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2891,63 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 351,35 [g] Cukry: 71,99 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 66,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,25 [g]	<b>Składniki:</b> Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> 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]	<b>Składniki:</b> 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.: 941,57 [kcal] - 32,56% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,42% 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] - 38,65% 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] - 25,36% 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 2024-02-28 do dnia 2024-02-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	28 lutego 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2623,06 [kcal] Białko ogółem: 119,57 [g] Węglowodany ogółem: 404,65 [g] Cukry: 53,20 [g] Błonnik: 29,88 [g] Tłuszcz: 36,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,51 [g] Sól: 2,15 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,86 [kcal] - 29,46% Białko ogół.: 38,51 [g] Węglowodany ogół.: 126,74 [g] Cukry: 7,64 [g] Błonnik: 4,94 [g] Tłuszcz: 9,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,51 [g] Sól: 1,22 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,11% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 13,22 [g] Cukry: 10,59 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1268,09 [kcal] - 48,34% Białko ogół.: 50,29 [g] Węglowodany ogół.: 188,66 [g] Cukry: 27,49 [g] Błonnik: 21,08 [g] Tłuszcz: 12,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,24 [g] Sól: 0,87 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I, ] 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.: 526,73 [kcal] - 20,08% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 7,48 [g] Błonnik: 2,28 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 0,06 [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>						