

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-05

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	5 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3023,53 [kcal] Białko ogółem: 107,10 [g] Węglowodany ogółem: 430,78 [g] Cukry: 96,45 [g] Błonnik: 51,81 [g] Tłuszcz: 78,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,21 [g] Sól: 3,78 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa żurek na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Kaszotto z ciecierzycą i brokułami w sosie śmietanowym 550 [g] [Alergen: I, VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 852,87 [kcal] - 28,21% Białko ogół.: 37,15 [g] Węglowodany ogół.: 127,47 [g] Cukry: 43,65 [g] Błonnik: 12,22 [g] Tłuszcz: 24,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,32 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,21% 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.: 1351,13 [kcal] - 44,69% Białko ogół.: 33,19 [g] Węglowodany ogół.: 179,02 [g] Cukry: 24,16 [g] Błonnik: 27,87 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 601,53 [kcal] - 19,89% Białko ogół.: 32,66 [g] Węglowodany ogół.: 85,89 [g] Cukry: 11,89 [g] Błonnik: 11,07 [g] Tłuszcz: 17,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g] Sól: 1,37 [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							
2	5 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2860,78 [kcal] Białko ogółem: 113,04 [g] Węglowodany ogółem: 409,77 [g] Cukry: 94,30 [g] Błonnik: 28,42 [g] Tłuszcz: 68,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,51 [g] Sól: 1,71 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 885,27 [kcal] - 30,95% Białko ogół.: 37,39 [g] Węglowodany ogół.: 134,19 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 4,55 [g] Tłuszcz: 23,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,62% 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.: 1053,95 [kcal] - 36,84% Białko ogół.: 38,27 [g] Węglowodany ogół.: 136,87 [g] Cukry: 19,07 [g] Błonnik: 15,85 [g] Tłuszcz: 16,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 703,56 [kcal] - 24,59% Białko ogół.: 33,28 [g] Węglowodany ogół.: 100,31 [g] Cukry: 15,19 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 22,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,36 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-05

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	5 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Wartość energetyczna: 2649,78 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 109,39 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 416,07 [g]</p> <p>Cukry: 84,57 [g]</p> <p>Błonnik: 27,77 [g]</p> <p>Tłuszcz: 35,53 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,53 [g]</p> <p>Sól: 1,64 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Półdewica drobiowa. 60 [g]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 955,27 [kcal] - 36,05%</p> <p>Białko ogół.: 37,79 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 167,44 [g]</p> <p>Cukry: 44,00 [g]</p> <p>Błonnik: 4,55 [g]</p> <p>Tłuszcz: 12,01 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g]</p> <p>Sól: 0,40 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,83%</p> <p>Białko ogół.: 0,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 11,40 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,30 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 972,95 [kcal] - 36,72%</p> <p>Białko ogół.: 38,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 136,87 [g]</p> <p>Cukry: 19,07 [g]</p> <p>Błonnik: 15,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 7,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g]</p> <p>Sól: 0,58 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 646,56 [kcal] - 24,4%</p> <p>Białko ogół.: 33,33 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 100,36 [g]</p> <p>Cukry: 15,20 [g]</p> <p>Błonnik: 7,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,87 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g]</p> <p>Sól: 0,36 [g]</p>
<p>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</p>							
4	5 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna: 2302,98 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 113,60 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 267,69 [g]</p> <p>Cukry: 45,76 [g]</p> <p>Błonnik: 34,75 [g]</p> <p>Tłuszcz: 70,59 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,48 [g]</p> <p>Sól: 3,90 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Półdewica drobiowa. 60 [g]</p> <p>Papryka czerwona 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 756,50 [kcal] - 32,85%</p> <p>Białko ogół.: 37,25 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 102,88 [g]</p> <p>Cukry: 22,22 [g]</p> <p>Błonnik: 12,18 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,14 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g]</p> <p>Sól: 1,71 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,17%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym, 550 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 779,55 [kcal] - 33,85%</p> <p>Białko ogół.: 33,44 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 74,39 [g]</p> <p>Cukry: 8,74 [g]</p> <p>Błonnik: 11,51 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,11 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g]</p> <p>Sól: 0,57 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paprykarz z ryby, 100 [g] [Alergen: IV,]</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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 670,93 [kcal] - 29,13%</p> <p>Białko ogół.: 32,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 82,47 [g]</p> <p>Cukry: 8,50 [g]</p> <p>Błonnik: 11,06 [g]</p> <p>Tłuszcz: 26,84 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,02 [g]</p> <p>Sól: 1,38 [g]</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-tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-05

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	5 lutego 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2751,13 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 163,38 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 326,97 [g]</p> <p>Cukry: 71,04 [g]</p> <p>Błonnik: 19,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 68,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,08 [g]</p> <p>Sól: 1,95 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 30,86%</p> <p>Białko ogół.: 41,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 110,88 [g]</p> <p>Cukry: 42,10 [g]</p> <p>Błonnik: 4,36 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g]</p> <p>Sól: 0,61 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,49%</p> <p>Białko ogół.: 10,35 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,50 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]</p> <p>Sól: 0,24 [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] - 38,99%</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] - 26,66%</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-tubin,XIV-mięczaki</p>							
6	5 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2503,38 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 108,39 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 422,92 [g]</p> <p>Cukry: 83,67 [g]</p> <p>Błonnik: 27,77 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,78 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,15 [g]</p> <p>Sól: 1,24 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Polędwica drobiowa. 60 [g]</p> <p>Banan 120 [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.: 918,07 [kcal] - 36,67%</p> <p>Białko ogół.: 36,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 174,44 [g]</p> <p>Cukry: 43,20 [g]</p> <p>Błonnik: 4,55 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,26 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,69 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,0%</p> <p>Białko ogół.: 0,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 11,40 [g]</p> <p>Cukry: 6,30 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,30 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,]</p> <p>Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym b/tł. 550 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 963,95 [kcal] - 38,51%</p> <p>Białko ogół.: 38,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 136,87 [g]</p> <p>Cukry: 19,07 [g]</p> <p>Błonnik: 15,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 6,65 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,21 [g]</p> <p>Sól: 0,58 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 546,36 [kcal] - 21,82%</p> <p>Białko ogół.: 33,18 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 100,21 [g]</p> <p>Cukry: 15,10 [g]</p> <p>Błonnik: 7,37 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,87 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g]</p> <p>Sól: 0,36 [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-tubin,XIV-mięczaki</p>							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-05

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	5 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2988,83 [kcal] Białko ogółem: 156,05 [g] Węglowodany ogółem: 378,67 [g] Cukry: 94,14 [g] Błonnik: 27,75 [g] Tłuszcz: 72,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,42 [g] Sól: 3,10 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 520 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1055,31 [kcal] - 35,31% Białko ogół.: 57,17 [g] Węglowodany ogół.: 130,17 [g] Cukry: 45,79 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 28,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,07 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,21% 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.: 1053,95 [kcal] - 35,26% Białko ogół.: 38,27 [g] Węglowodany ogół.: 136,87 [g] Cukry: 19,07 [g] Błonnik: 15,85 [g] Tłuszcz: 16,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,57 [kcal] - 26,22% Białko ogół.: 50,26 [g] Węglowodany ogół.: 103,68 [g] Cukry: 22,98 [g] Błonnik: 7,36 [g] Tłuszcz: 22,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,51 [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							
8	5 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2855,53 [kcal] Białko ogółem: 165,99 [g] Węglowodany ogółem: 349,98 [g] Cukry: 71,07 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 68,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,25 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 953,47 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 44,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,89 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 28,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,36% 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] - 37,56% 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] - 25,68% 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							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-05

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	5 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2586,03 [kcal] Białko ogółem: 107,20 [g] Węglowodany ogółem: 401,64 [g] Cukry: 66,06 [g] Błonnik: 29,25 [g] Tłuszcz: 38,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,71 [g] Sól: 1,06 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Polędwica drobiowa. 60 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretki owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym. 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 911,40 [kcal] - 35,24% Białko ogół.: 35,00 [g] Węglowodany ogół.: 160,29 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 6,03 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,77 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,74% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1008,95 [kcal] - 39,02% Białko ogół.: 38,27 [g] Węglowodany ogół.: 136,87 [g] Cukry: 19,07 [g] Błonnik: 15,85 [g] Tłuszcz: 11,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,50 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,56 [kcal] - 25,0% Białko ogół.: 33,33 [g] Węglowodany ogół.: 100,36 [g] Cukry: 15,20 [g] Błonnik: 7,37 [g] Tłuszcz: 15,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,44 [g] Sól: 0,36 [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			