

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-08 do dnia 2024-02-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	8 lutego 2024	Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna: 3357,53 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 117,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 421,12 [g]</p> <p>Cukry: 80,06 [g]</p> <p>Błonnik: 42,49 [g]</p> <p>Tłuszcz: 105,94 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,22 [g]</p> <p>Sól: 6,80 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Jabłko 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.: 959,92 [kcal] - 28,59%</p> <p>Białko ogół.: 47,99 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 116,95 [g]</p> <p>Cukry: 36,22 [g]</p> <p>Błonnik: 12,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,83 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g]</p> <p>Sól: 3,14 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,73%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem z soczewicy z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,]</p> <p>Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,]</p> <p>Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1624,97 [kcal] - 48,4%</p> <p>Białko ogół.: 47,26 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 203,56 [g]</p> <p>Cukry: 27,88 [g]</p> <p>Błonnik: 18,92 [g]</p> <p>Tłuszcz: 43,93 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,79 [g]</p> <p>Sól: 1,07 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</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.: 681,14 [kcal] - 20,29%</p> <p>Białko ogół.: 16,30 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 88,31 [g]</p> <p>Cukry: 7,71 [g]</p> <p>Błonnik: 10,67 [g]</p> <p>Tłuszcz: 30,93 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g]</p> <p>Sól: 2,41 [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>							
2	8 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	<p>Wartość energetyczna: 2948,67 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 125,04 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 393,59 [g]</p> <p>Cukry: 74,93 [g]</p> <p>Błonnik: 23,42 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,17 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,99 [g]</p> <p>Sól: 3,60 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron 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>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</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.: 992,32 [kcal] - 33,65%</p> <p>Białko ogół.: 48,23 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 123,67 [g]</p> <p>Cukry: 35,86 [g]</p> <p>Błonnik: 4,78 [g]</p> <p>Tłuszcz: 28,47 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,55 [g]</p> <p>Sól: 1,84 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,1%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Potrąwka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]</p> <p>Salatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1253,98 [kcal] - 42,53%</p> <p>Białko ogół.: 55,26 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 160,93 [g]</p> <p>Cukry: 22,05 [g]</p> <p>Błonnik: 14,71 [g]</p> <p>Tłuszcz: 16,68 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,]</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.: 610,87 [kcal] - 20,72%</p> <p>Białko ogół.: 16,00 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 96,69 [g]</p> <p>Cukry: 8,77 [g]</p> <p>Błonnik: 3,48 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,77 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,60 [g]</p> <p>Sól: 0,96 [g]</p>

Nasycone: 0,00 [g]

Sól: 0,18 [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 2024-02-08 do dnia 2024-02-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	8 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2659,49 [kcal] Białko ogółem: 118,37 [g] Węglowodany ogółem: 410,13 [g] Cukry: 75,97 [g] Błonnik: 23,26 [g] Tłuszcz: 35,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,98 [g] Sól: 2,44 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 105 [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.: 869,10 [kcal] - 32,68% Białko ogół.: 42,83 [g] Węglowodany ogół.: 145,48 [g] Cukry: 34,94 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 11,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,2% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1181,98 [kcal] - 44,44% Białko ogół.: 55,26 [g] Węglowodany ogół.: 160,93 [g] Cukry: 22,05 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 8,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,91 [kcal] - 20,68% Białko ogół.: 15,03 [g] Węglowodany ogół.: 90,22 [g] Cukry: 8,78 [g] Błonnik: 3,47 [g] Tłuszcz: 15,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 0,96 [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	8 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2410,83 [kcal] Białko ogółem: 117,14 [g] Węglowodany ogółem: 258,01 [g] Cukry: 64,59 [g] Błonnik: 34,87 [g] Tłuszcz: 74,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,32 [g] Sól: 6,46 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie jarzynowym. 200 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 947,95 [kcal] - 39,32% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 113,96 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,99% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,71 [kcal] - 29,94% Białko ogół.: 47,40 [g] Węglowodany ogół.: 47,88 [g] Cukry: 16,69 [g] Błonnik: 10,85 [g] Tłuszcz: 14,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,75 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 669,17 [kcal] - 27,76% Białko ogół.: 16,30 [g] Węglowodany ogół.: 85,32 [g] Cukry: 4,72 [g] Błonnik: 10,67 [g] Tłuszcz: 30,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g] Sól: 2,41 [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: 0,14 [g]

Sól: 0,22 [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 2024-02-08 do dnia 2024-02-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	8 lutego 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2746,63 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,58 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 331,32 [g]</p> <p>Cukry: 72,99 [g]</p> <p>Błonnik: 19,57 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,23 [g]</p> <p>Sól: 1,89 [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] - 30,91%</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 pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,33%</p> <p>Białko ogół.: 5,55 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,30 [g]</p> <p>Cukry: 8,25 [g]</p> <p>Błonnik: 0,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,25 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,18 [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] - 39,05%</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] - 26,7%</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	8 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2458,17 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 116,41 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 418,06 [g]</p> <p>Cukry: 72,42 [g]</p> <p>Błonnik: 21,02 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g]</p> <p>Sól: 1,09 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,]</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.: 779,90 [kcal] - 31,73%</p> <p>Białko ogół.: 41,98 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 142,48 [g]</p> <p>Cukry: 34,14 [g]</p> <p>Błonnik: 4,78 [g]</p> <p>Tłuszcz: 3,44 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g]</p> <p>Sól: 0,12 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,38%</p> <p>Białko ogół.: 5,25 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 13,50 [g]</p> <p>Cukry: 10,20 [g]</p> <p>Błonnik: 0,30 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,15 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,34 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Potrąwka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ryż paraboliczny gotowany 200 [g]</p> <p>Salatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1145,98 [kcal] - 46,62%</p> <p>Białko ogół.: 55,26 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 160,93 [g]</p> <p>Cukry: 22,05 [g]</p> <p>Błonnik: 14,71 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,68 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,74 [g]</p> <p>Sól: 0,62 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Salatka makaronowa z szynką b/tł. 100 [g]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</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.: 473,79 [kcal] - 19,27%</p> <p>Białko ogół.: 13,92 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 101,15 [g]</p> <p>Cukry: 6,03 [g]</p> <p>Błonnik: 1,23 [g]</p> <p>Tłuszcz: 1,91 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,01 [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 2024-02-08 do dnia 2024-02-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	8 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 3069,67 [kcal] Białko ogółem: 141,64 [g] Węglowodany ogółem: 401,84 [g] Cukry: 81,23 [g] Błonnik: 23,42 [g] Tłuszcz: 70,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,05 [g] Sól: 4,02 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z makiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,32 [kcal] - 34,61% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,98% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1181,98 [kcal] - 38,51% Białko ogół.: 55,26 [g] Węglowodany ogół.: 160,93 [g] Cukry: 22,05 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 8,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,87 [kcal] - 23,91% Białko ogół.: 26,35 [g] Węglowodany ogół.: 104,64 [g] Cukry: 15,07 [g] Błonnik: 3,48 [g] Tłuszcz: 26,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,23 [g] Sól: 1,20 [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							
8	8 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2851,03 [kcal] Białko ogółem: 161,19 [g] Węglowodany ogółem: 354,33 [g] Cukry: 73,02 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 66,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,89 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 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] - 33,44% 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.: 91,50 [kcal] - 3,21% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,62% 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] - 25,72% 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-tubin,XIV-mięczaki							

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-08 do dnia 2024-02-08

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	8 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2724,34 [kcal] Białko ogółem: 104,14 [g] Węglowodany ogółem: 422,99 [g] Cukry: 48,86 [g] Błonnik: 27,14 [g] Tłuszcz: 38,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,88 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] 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: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] 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.: 846,49 [kcal] - 31,07% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,22% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1181,98 [kcal] - 43,39% Białko ogół.: 55,26 [g] Węglowodany ogół.: 160,93 [g] Cukry: 22,05 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 8,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,87 [kcal] - 21,32% Białko ogół.: 16,05 [g] Węglowodany ogół.: 96,74 [g] Cukry: 8,78 [g] Błonnik: 3,48 [g] Tłuszcz: 15,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 0,96 [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				