

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	9 lutego 2024	Dieta podstawowa	Wartość energetyczna: 3010,37 [kcal] Białko ogółem: 113,19 [g] Węglowodany ogółem: 386,24 [g] Cukry: 95,13 [g] Błonnik: 49,46 [g] Tłuszcz: 97,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,04 [g] Sól: 4,72 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba smażona w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1007,07 [kcal] - 33,45% Białko ogół.: 40,51 [g] Węglowodany ogół.: 128,55 [g] Cukry: 43,71 [g] Błonnik: 12,08 [g] Tłuszcz: 39,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,27 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,83% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1389,00 [kcal] - 46,14% Białko ogół.: 46,45 [g] Węglowodany ogół.: 174,59 [g] Cukry: 30,80 [g] Błonnik: 25,85 [g] Tłuszcz: 37,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,34 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 559,30 [kcal] - 18,58% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 71,10 [g] Cukry: 9,72 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 1,54 [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							
2	9 lutego 2024	Dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna: 2578,49 [kcal] Białko ogółem: 96,77 [g] Węglowodany ogółem: 359,86 [g] Cukry: 94,32 [g] Błonnik: 26,25 [g] Tłuszcz: 64,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,52 [g] Sól: 1,28 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,67 [kcal] - 34,78% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 135,21 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 4,41 [g] Tłuszcz: 23,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,86 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,13% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,12 [kcal] - 41,19% Białko ogół.: 31,47 [g] Węglowodany ogół.: 134,83 [g] Cukry: 30,77 [g] Błonnik: 17,98 [g] Tłuszcz: 22,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,26 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 564,70 [kcal] - 21,9% Białko ogół.: 26,07 [g] Węglowodany ogół.: 77,82 [g] Cukry: 9,36 [g] Błonnik: 2,76 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,40 [g] Sól: 0,24 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	9 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wartość energetyczna: 2503,68 [kcal] Białko ogółem: 98,84 [g] Węglowodany ogółem: 396,93 [g] Cukry: 98,66 [g] Błonnik: 28,92 [g] Tłuszcz: 35,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,71 [g] Sól: 1,42 [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 z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [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,] Marchew gotowana w plasterach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 953,67 [kcal] - 38,09% Białko ogół.: 39,23 [g] Węglowodany ogół.: 165,96 [g] Cukry: 44,00 [g] Błonnik: 4,41 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,41 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,2% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 945,12 [kcal] - 37,75% Białko ogół.: 31,47 [g] Węglowodany ogół.: 134,83 [g] Cukry: 30,77 [g] Błonnik: 17,98 [g] Tłuszcz: 9,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,90 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,89 [kcal] - 21,96% Białko ogół.: 27,74 [g] Węglowodany ogół.: 84,14 [g] Cukry: 12,99 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 13,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,38 [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-tubin,XIV-mięczaki							
4	9 lutego 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna: 2192,39 [kcal] Białko ogółem: 91,48 [g] Węglowodany ogółem: 262,92 [g] Cukry: 55,73 [g] Błonnik: 36,63 [g] Tłuszcz: 67,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,64 [g] Sól: 3,87 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 752,70 [kcal] - 34,33% Białko ogół.: 38,23 [g] Węglowodany ogół.: 100,78 [g] Cukry: 19,42 [g] Błonnik: 10,64 [g] Tłuszcz: 23,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,51% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 837,36 [kcal] - 38,19% Białko ogół.: 27,02 [g] Węglowodany ogół.: 82,03 [g] Cukry: 18,68 [g] Błonnik: 14,46 [g] Tłuszcz: 22,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,12 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 547,33 [kcal] - 24,96% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 68,11 [g] Cukry: 6,73 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 1,54 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	9 lutego 2024	Dieta papkowata	<p>Wartość energetyczna: 2730,13 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 158,13 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 326,07 [g]</p> <p>Cukry: 70,89 [g]</p> <p>Błonnik: 19,12 [g]</p> <p>Tłuszcz: 67,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g]</p> <p>Sól: 1,85 [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] - 31,1%</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>Kefir 150g 1 [szt]</p> <p>[Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75%</p> <p>Białko ogół.: 5,10 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]</p> <p>Cukry: 6,15 [g]</p> <p>Błonnik: 0,00 [g]</p> <p>Tłuszcz: 3,00 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]</p> <p>Sól: 0,14 [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 bez cukru 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 39,29%</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] - 26,86%</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	9 lutego 2024	Dieta beztłuszczowa	<p>Wartość energetyczna: 2318,28 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 97,84 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 396,28 [g]</p> <p>Cukry: 97,76 [g]</p> <p>Błonnik: 28,92 [g]</p> <p>Tłuszcz: 15,51 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,33 [g]</p> <p>Sól: 1,02 [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 z kurczaka 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.: 877,47 [kcal] - 37,85%</p> <p>Białko ogół.: 38,38 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 165,46 [g]</p> <p>Cukry: 43,20 [g]</p> <p>Błonnik: 4,41 [g]</p> <p>Tłuszcz: 4,24 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,37%</p> <p>Białko ogół.: 0,40 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 12,00 [g]</p> <p>Cukry: 10,90 [g]</p> <p>Błonnik: 1,10 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]</p> <p>Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 936,12 [kcal] - 40,38%</p> <p>Białko ogół.: 31,47 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 134,83 [g]</p> <p>Cukry: 30,77 [g]</p> <p>Błonnik: 17,98 [g]</p> <p>Tłuszcz: 8,68 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g]</p> <p>Sól: 0,64 [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>Marchew gotowana w plastrach b/t/t 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 449,69 [kcal] - 19,4%</p> <p>Białko ogół.: 27,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 83,99 [g]</p> <p>Cukry: 12,89 [g]</p> <p>Błonnik: 5,43 [g]</p> <p>Tłuszcz: 2,39 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g]</p> <p>Sól: 0,38 [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 2024-02-09 do dnia 2024-02-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	9 lutego 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	Wartość energetyczna: 2744,49 [kcal] Białko ogółem: 113,37 [g] Węglowodany ogółem: 368,11 [g] Cukry: 100,62 [g] Błonnik: 26,25 [g] Tłuszcz: 73,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,87 [g] Sól: 1,70 [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 kurczaka 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,67 [kcal] - 36,17% Białko ogół.: 49,18 [g] Węglowodany ogół.: 143,16 [g] Cukry: 49,59 [g] Błonnik: 4,41 [g] Tłuszcz: 28,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,71 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,0% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,12 [kcal] - 38,7% Białko ogół.: 31,47 [g] Węglowodany ogół.: 134,83 [g] Cukry: 30,77 [g] Błonnik: 17,98 [g] Tłuszcz: 22,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,26 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 634,70 [kcal] - 23,13% Białko ogół.: 32,32 [g] Węglowodany ogół.: 78,12 [g] Cukry: 9,36 [g] Błonnik: 2,76 [g] Tłuszcz: 22,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,90 [g] Sól: 0,42 [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	9 lutego 2024	Płynna wzmocniona	Wartość energetyczna: 2834,53 [kcal] Białko ogółem: 160,74 [g] Węglowodany ogółem: 349,08 [g] Cukry: 70,92 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,49 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 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] - 33,64% 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.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,84% 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] - 25,87% 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 2024-02-09 do dnia 2024-02-09

#	DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA DIETY	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	9 lutego 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna	Wartość energetyczna: 2467,73 [kcal] Białko ogółem: 101,23 [g] Węglowodany ogółem: 384,27 [g] Cukry: 82,42 [g] Błonnik: 32,58 [g] Tłuszcz: 36,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,53 [g] Sól: 1,35 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [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,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
				Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,15 [kcal] - 35,59% Białko ogół.: 38,25 [g] Węglowodany ogół.: 151,04 [g] Cukry: 27,64 [g] Błonnik: 5,76 [g] Tłuszcz: 11,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Sól: 0,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,23% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 936,12 [kcal] - 37,93% Białko ogół.: 31,47 [g] Węglowodany ogół.: 134,83 [g] Cukry: 30,77 [g] Błonnik: 17,98 [g] Tłuszcz: 8,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,46 [kcal] - 24,25% Białko ogół.: 31,11 [g] Węglowodany ogół.: 86,40 [g] Cukry: 13,11 [g] Błonnik: 7,74 [g] Tłuszcz: 16,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,31 [g] Sól: 0,58 [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			