

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	1 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3003,70 [kcal] Białko ogółem: 115,41 [g] Węglowodany ogółem: 365,22 [g] Cukry: 86,24 [g] Błonnik: 41,24 [g] Tłuszcz: 100,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,72 [g] Sól: 4,51 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI,] Twarożek z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 150 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ćwikła 30 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kotlet schabowy 120 [g] [Alergen: I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka jarzynowa 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 758,37 [kcal] - 25,25% Białko ogół.: 32,98 [g] Węglowodany ogół.: 114,07 [g] Cukry: 40,16 [g] Błonnik: 14,63 [g] Tłuszcz: 19,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,72 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,26% 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.: 1427,46 [kcal] - 47,52% Białko ogół.: 60,11 [g] Węglowodany ogół.: 136,57 [g] Cukry: 20,43 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 48,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,98 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 599,87 [kcal] - 19,97% Białko ogół.: 18,22 [g] Węglowodany ogół.: 76,18 [g] Cukry: 8,90 [g] Błonnik: 11,13 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g] Sól: 1,50 [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				
2	1 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2967,08 [kcal] Białko ogółem: 122,71 [g] Węglowodany ogółem: 390,11 [g] Cukry: 76,48 [g] Błonnik: 24,89 [g] Tłuszcz: 66,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g] Sól: 4,68 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 150 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Tarte buraczki gotowane 30 [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,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, 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.: 1023,04 [kcal] - 34,48% Białko ogół.: 45,58 [g] Węglowodany ogół.: 123,89 [g] Cukry: 31,15 [g] Błonnik: 4,14 [g] Tłuszcz: 23,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 3,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,35% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,50 [kcal] - 37,83% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 17,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 603,54 [kcal] - 20,34% Białko ogół.: 19,57 [g] Węglowodany ogół.: 90,51 [g] Cukry: 8,35 [g] Błonnik: 4,03 [g] Tłuszcz: 19,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,29 [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-łubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	1 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2587,03 [kcal] Białko ogółem: 119,04 [g] Węglowodany ogółem: 356,22 [g] Cukry: 70,18 [g] Błonnik: 25,92 [g] Tłuszcz: 36,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,62 [g] Sól: 4,62 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 150 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Cukinia gotowana na parze 30 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] 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.: 898,69 [kcal] - 34,74% Białko ogół.: 45,61 [g] Węglowodany ogół.: 115,38 [g] Cukry: 34,22 [g] Błonnik: 5,36 [g] Tłuszcz: 13,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,34 [g] Sól: 3,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,9% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1059,50 [kcal] - 40,95% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 10,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,57 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,84 [kcal] - 21,41% Białko ogół.: 19,97 [g] Węglowodany ogół.: 92,13 [g] Cukry: 9,43 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,30 [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	1 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2474,64 [kcal] Białko ogółem: 122,90 [g] Węglowodany ogółem: 258,00 [g] Cukry: 39,08 [g] Błonnik: 38,39 [g] Tłuszcz: 72,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,43 [g] Sól: 7,19 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 150 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ćwikła 30 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka jarzynowa 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,00 [kcal] - 36,09% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 92,35 [g] Cukry: 18,73 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 24,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 4,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,88% 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.: 897,74 [kcal] - 36,28% Białko ogół.: 49,01 [g] Węglowodany ogół.: 84,51 [g] Cukry: 8,14 [g] Błonnik: 12,55 [g] Tłuszcz: 17,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,90 [kcal] - 23,76% Białko ogół.: 18,22 [g] Węglowodany ogół.: 73,19 [g] Cukry: 5,91 [g] Błonnik: 11,13 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g] Sól: 1,50 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	1 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2751,13 [kcal] Białko ogółem: 163,38 [g] Węglowodany ogółem: 326,97 [g] Cukry: 71,04 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,08 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 30,86% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 110,88 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 28,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,49% 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]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,99% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 26,66% 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-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
6	1 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2446,63 [kcal] Białko ogółem: 118,64 [g] Węglowodany ogółem: 355,87 [g] Cukry: 69,88 [g] Błonnik: 25,92 [g] Tłuszcz: 21,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,04 [g] Sól: 4,56 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 150 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Cukinia gotowana na parze 30 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 840,49 [kcal] - 34,35% Białko ogół.: 45,36 [g] Węglowodany ogół.: 115,18 [g] Cukry: 34,02 [g] Błonnik: 5,36 [g] Tłuszcz: 6,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,44 [g] Sól: 3,21 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,07% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1032,50 [kcal] - 42,2% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 7,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,79 [g] Sól: 0,75 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 498,64 [kcal] - 20,38% Białko ogół.: 19,82 [g] Węglowodany ogół.: 91,98 [g] Cukry: 9,33 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 7,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Sól: 0,30 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	1 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3205,16 [kcal] Białko ogółem: 159,47 [g] Węglowodany ogółem: 386,47 [g] Cukry: 83,78 [g] Błonnik: 24,87 [g] Tłuszcz: 71,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,00 [g] Sól: 6,20 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Cukier 3 [g] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 150 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Tarte buraczki gotowane 30 [g] Banan 120 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1193,08 [kcal] - 37,22% Białko ogół.: 65,36 [g] Węglowodany ogół.: 119,87 [g] Cukry: 33,65 [g] Błonnik: 4,13 [g] Tłuszcz: 28,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,75 [g] Sól: 4,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,8% 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.: 1122,50 [kcal] - 35,02% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 17,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 671,58 [kcal] - 20,95% Białko ogół.: 36,55 [g] Węglowodany ogół.: 90,89 [g] Cukry: 13,15 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 19,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,44 [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				
8	1 kwietnia 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-lubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	1 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2555,29 [kcal] Białko ogółem: 121,21 [g] Węglowodany ogółem: 348,57 [g] Cukry: 65,57 [g] Błonnik: 28,21 [g] Tłuszcz: 39,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,40 [g] Sól: 4,46 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z indyka 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 150 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Cukinia gotowana na parze 30 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] 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.: 922,83 [kcal] - 36,11% Białko ogół.: 47,18 [g] Węglowodany ogół.: 115,01 [g] Cukry: 31,79 [g] Błonnik: 7,65 [g] Tłuszcz: 15,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,12 [g] Sól: 3,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,75% 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.: 1059,50 [kcal] - 41,46% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 10,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,57 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,84 [kcal] - 21,67% Białko ogół.: 19,97 [g] Węglowodany ogół.: 92,13 [g] Cukry: 9,43 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,30 [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				