

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	10 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2708,44 [kcal] Białko ogółem: 115,47 [g] Węglowodany ogółem: 314,33 [g] Cukry: 64,29 [g] Błonnik: 37,20 [g] Tłuszcz: 89,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,78 [g] Sól: 6,42 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 871,38 [kcal] - 32,17% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 111,93 [g] Cukry: 26,15 [g] Błonnik: 12,68 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1293,39 [kcal] - 47,75% Białko ogół.: 48,15 [g] Węglowodany ogół.: 130,04 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 16,24 [g] Tłuszcz: 41,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,69 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 488,17 [kcal] - 18,02% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 65,31 [g] Cukry: 5,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [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-lubin,XIV-mięczaki						
2	10 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2834,11 [kcal] Białko ogółem: 139,54 [g] Węglowodany ogółem: 318,48 [g] Cukry: 63,34 [g] Błonnik: 21,00 [g] Tłuszcz: 65,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,35 [g] Sól: 4,95 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] 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.: 903,78 [kcal] - 31,89% Białko ogół.: 45,31 [g] Węglowodany ogół.: 118,65 [g] Cukry: 25,79 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 27,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,96% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1362,82 [kcal] - 48,09% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 21,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,89 [g] Sól: 1,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 512,01 [kcal] - 18,07% Białko ogół.: 24,36 [g] Węglowodany ogół.: 72,19 [g] Cukry: 5,77 [g] Błonnik: 1,16 [g] Tłuszcz: 14,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,59 [g] Sól: 1,10 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	10 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2589,12 [kcal] Białko ogółem: 138,08 [g] Węglowodany ogółem: 324,63 [g] Cukry: 65,41 [g] Błonnik: 22,53 [g] Tłuszcz: 37,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,53 [g] Sól: 3,37 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] 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.: 753,49 [kcal] - 29,1% Białko ogół.: 43,45 [g] Węglowodany ogół.: 123,18 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 6,08 [g] Tłuszcz: 11,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,56 [g] Sól: 0,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,14% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1317,82 [kcal] - 50,9% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 17,86% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 6,85 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 1,11 [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	10 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2723,67 [kcal] Białko ogółem: 132,79 [g] Węglowodany ogółem: 284,33 [g] Cukry: 47,90 [g] Błonnik: 36,32 [g] Tłuszcz: 72,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,69 [g] Sól: 6,65 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 859,41 [kcal] - 31,55% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 108,94 [g] Cukry: 23,16 [g] Błonnik: 12,68 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,04% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1332,56 [kcal] - 48,93% Białko ogół.: 65,47 [g] Węglowodany ogół.: 106,02 [g] Cukry: 15,44 [g] Błonnik: 15,36 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,60 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,20 [kcal] - 17,48% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,25 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	10 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2710,63 [kcal] Białko ogółem: 158,13 [g] Węglowodany ogółem: 326,07 [g] Cukry: 71,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 64,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 31,32% 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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [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] - 39,57% 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] - 27,06% 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-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
6	10 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2753,49 [kcal] Białko ogółem: 136,38 [g] Węglowodany ogółem: 392,51 [g] Cukry: 64,94 [g] Błonnik: 22,46 [g] Tłuszcz: 16,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,70 [g] Sól: 2,84 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1030,29 [kcal] - 37,42% Białko ogół.: 41,62 [g] Węglowodany ogół.: 189,74 [g] Cukry: 25,88 [g] Błonnik: 5,12 [g] Tłuszcz: 3,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,42 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,02% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1260,59 [kcal] - 45,78% Białko ogół.: 65,05 [g] Węglowodany ogół.: 122,06 [g] Cukry: 25,26 [g] Błonnik: 15,72 [g] Tłuszcz: 9,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,80 [g] Sól: 1,08 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] 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.: 407,11 [kcal] - 14,79% Białko ogół.: 24,61 [g] Węglowodany ogół.: 73,66 [g] Cukry: 6,75 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 2,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 1,11 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	10 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3085,61 [kcal] Białko ogółem: 168,29 [g] Węglowodany ogółem: 323,73 [g] Cukry: 68,29 [g] Błonnik: 21,00 [g] Tłuszcz: 71,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,59 [g] Sól: 6,57 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] 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.: 973,78 [kcal] - 31,56% Białko ogół.: 51,56 [g] Węglowodany ogół.: 118,95 [g] Cukry: 25,79 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,36 [g] Sól: 2,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,8% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1317,82 [kcal] - 42,71% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 738,51 [kcal] - 23,93% Białko ogół.: 46,86 [g] Węglowodany ogół.: 77,14 [g] Cukry: 10,72 [g] Błonnik: 1,16 [g] Tłuszcz: 21,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,62 [g] Sól: 2,53 [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	10 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2708,03 [kcal] Białko ogółem: 158,97 [g] Węglowodany ogółem: 333,71 [g] Cukry: 71,77 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 60,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiady (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 kolacji (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,47 [kcal] - 31,26% Białko ogół.: 42,45 [g] Węglowodany ogół.: 118,52 [g] Cukry: 42,08 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 24,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 39,61% 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] - 27,08% 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 2024-03-10 do dnia 2024-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	10 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 3041,78 [kcal] Białko ogółem: 135,87 [g] Węglowodany ogółem: 342,08 [g] Cukry: 44,78 [g] Błonnik: 27,98 [g] Tłuszcz: 37,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,33 [g] Sól: 2,89 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udka kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z indyka. 60 [g] 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.: 1146,65 [kcal] - 37,7% Białko ogół.: 45,09 [g] Węglowodany ogół.: 122,93 [g] Cukry: 10,72 [g] Błonnik: 9,03 [g] Tłuszcz: 11,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 3,78% 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.: 1317,82 [kcal] - 43,32% Białko ogół.: 64,77 [g] Węglowodany ogół.: 120,59 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 16,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,60 [g] Sól: 1,05 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 15,2% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 6,85 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 1,11 [g]	
		Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grochczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki				