

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 marca 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3162,07 [kcal] Białko ogółem: 122,80 [g] Węglowodany ogółem: 398,34 [g] Cukry: 84,19 [g] Błonnik: 37,66 [g] Tłuszcz: 95,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 [g] Sól: 6,32 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica sopocka 60 [g] [Alergen: I, VI, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Kotlet z jaj 150 [g] [Alergen: III, I, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,27 [kcal] - 27,68% Białko ogół.: 38,99 [g] Węglowodany ogół.: 127,55 [g] Cukry: 43,81 [g] Błonnik: 12,96 [g] Tłuszcz: 25,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,54 [g] Sól: 2,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,37% 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.: 1563,22 [kcal] - 49,44% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 193,36 [g] Cukry: 22,80 [g] Błonnik: 15,80 [g] Tłuszcz: 45,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,37 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 648,58 [kcal] - 20,51% Białko ogół.: 34,02 [g] Węglowodany ogół.: 70,38 [g] Cukry: 11,43 [g] Błonnik: 8,90 [g] Tłuszcz: 20,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,74 [g]	
<b>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</b>						
2	12 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2951,17 [kcal] Białko ogółem: 130,30 [g] Węglowodany ogółem: 403,58 [g] Cukry: 93,47 [g] Błonnik: 24,53 [g] Tłuszcz: 63,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,82 [g] Sól: 3,73 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 890,87 [kcal] - 30,19% Białko ogół.: 37,67 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 43,45 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,39 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,54% 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.: 1304,32 [kcal] - 44,2% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 185,70 [g] Cukry: 32,80 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Sól: 1,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 680,98 [kcal] - 23,07% Białko ogół.: 34,26 [g] Węglowodany ogół.: 77,10 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 20,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,20 [g] Sól: 1,44 [g]	
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2765,22 [kcal] Białko ogółem: 125,34 [g] Węglowodany ogółem: 420,36 [g] Cukry: 86,80 [g] Błonnik: 29,58 [g] Tłuszcz: 37,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,73 [g] Sól: 3,77 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] 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.: 797,87 [kcal] - 28,85% Białko ogół.: 38,02 [g] Węglowodany ogół.: 134,38 [g] Cukry: 44,06 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 13,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,16% 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.: 1228,37 [kcal] - 44,42% Białko ogół.: 51,76 [g] Węglowodany ogół.: 184,08 [g] Cukry: 29,18 [g] Błonnik: 20,56 [g] Tłuszcz: 8,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 623,98 [kcal] - 22,57% Białko ogół.: 34,31 [g] Węglowodany ogół.: 77,15 [g] Cukry: 11,08 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 14,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 1,44 [g]	
<b>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</b>						
4	12 marca 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2605,44 [kcal] Białko ogółem: 120,54 [g] Węglowodany ogółem: 290,65 [g] Cukry: 58,41 [g] Błonnik: 36,82 [g] Tłuszcz: 80,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,13 [g] Sól: 5,27 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy, 140 [g] [Alergen: III, ] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 752,90 [kcal] - 28,9% Białko ogół.: 37,31 [g] Węglowodany ogół.: 100,74 [g] Cukry: 21,14 [g] Błonnik: 12,36 [g] Tłuszcz: 24,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,88% 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.: 1140,93 [kcal] - 43,79% Białko ogół.: 44,11 [g] Węglowodany ogół.: 115,47 [g] Cukry: 22,68 [g] Błonnik: 15,56 [g] Tłuszcz: 31,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,88 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 636,61 [kcal] - 24,43% Białko ogół.: 34,02 [g] Węglowodany ogół.: 67,39 [g] Cukry: 8,44 [g] Błonnik: 8,90 [g] Tłuszcz: 20,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,74 [g]	
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 marca 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2807,13 [kcal] Białko ogółem: 169,52 [g] Węglowodany ogółem: 328,51 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,64 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	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]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 911,97 [kcal] - 32,49% Białko ogół.: 43,34 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,67% 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] - 38,21% 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.: 747,49 [kcal] - 26,63% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 92,98 [g] Cukry: 7,81 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [g]
<b>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</b>						
6	12 marca 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2623,32 [kcal] Białko ogółem: 124,39 [g] Węglowodany ogółem: 419,81 [g] Cukry: 86,00 [g] Błonnik: 29,58 [g] Tłuszcz: 22,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,74 [g] Sól: 3,37 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,67 [kcal] - 27,28% Białko ogół.: 37,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,36 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 5,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,38% 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.: 1223,87 [kcal] - 46,65% Białko ogół.: 51,76 [g] Węglowodany ogół.: 184,08 [g] Cukry: 29,18 [g] Błonnik: 20,56 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,45 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 568,78 [kcal] - 21,68% Białko ogół.: 34,16 [g] Węglowodany ogół.: 77,00 [g] Cukry: 10,98 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 8,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,44 [g]
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 3120,17 [kcal] Białko ogółem: 154,55 [g] Węglowodany ogółem: 409,13 [g] Cukry: 98,27 [g] Błonnik: 24,53 [g] Tłuszcz: 68,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,32 [g] Sól: 4,14 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 989,87 [kcal] - 31,72% Białko ogół.: 55,67 [g] Węglowodany ogół.: 138,98 [g] Cukry: 48,25 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,39 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,4% 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.: 1304,32 [kcal] - 41,8% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 185,70 [g] Cukry: 32,80 [g] Błonnik: 18,01 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Sól: 1,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 750,98 [kcal] - 24,07% Białko ogół.: 40,51 [g] Węglowodany ogół.: 77,40 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 25,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,70 [g] Sól: 1,62 [g]
<b>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</b>						
8	12 marca 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2869,12 [kcal] Białko ogółem: 162,44 [g] Węglowodany ogółem: 342,55 [g] Cukry: 64,39 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 73,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,60 [g] Sól: 2,24 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] 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.: 978,97 [kcal] - 34,12% Białko ogół.: 45,92 [g] Węglowodany ogół.: 136,34 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,61% 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.: 1081,76 [kcal] - 37,7% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 106,14 [g] Cukry: 5,82 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,56% 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]
<b>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</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-12 do dnia 2024-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	12 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2663,38 [kcal] Białko ogółem: 124,36 [g] Węglowodany ogółem: 406,80 [g] Cukry: 68,52 [g] Błonnik: 33,76 [g] Tłuszcz: 36,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,17 [g] Sól: 2,35 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 719,54 [kcal] - 27,02% Białko ogół.: 37,27 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,09 [g] Błonnik: 6,96 [g] Tłuszcz: 11,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Sól: 0,14 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I, ]       Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,32% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1228,37 [kcal] - 46,12% Białko ogół.: 51,76 [g] Węglowodany ogół.: 184,08 [g] Cukry: 29,18 [g] Błonnik: 20,56 [g] Tłuszcz: 8,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX, ] 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.: 600,47 [kcal] - 22,55% Białko ogół.: 34,08 [g] Węglowodany ogół.: 77,69 [g] Cukry: 8,77 [g] Błonnik: 3,74 [g] Tłuszcz: 15,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 0,28 [g]
<b>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</b>						