

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-13 do dnia 2024-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	13 marca 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3186,57 [kcal] Białko ogółem: 115,62 [g] Węglowodany ogółem: 400,24 [g] Cukry: 95,12 [g] Błonnik: 40,10 [g] Tłuszcz: 106,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,07 [g] Sól: 5,74 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 80 [g] [Alergen: IV, III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 802,22 [kcal] - 25,18% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 114,28 [g] Cukry: 31,25 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 27,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,84% 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.: 1353,65 [kcal] - 42,48% Białko ogół.: 39,88 [g] Węglowodany ogół.: 177,99 [g] Cukry: 38,49 [g] Błonnik: 17,21 [g] Tłuszcz: 30,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,08 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,70 [kcal] - 25,5% Białko ogół.: 41,16 [g] Węglowodany ogół.: 69,57 [g] Cukry: 8,63 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 43,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 2,78 [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	13 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2876,21 [kcal] Białko ogółem: 104,84 [g] Węglowodany ogółem: 423,63 [g] Cukry: 86,73 [g] Błonnik: 28,13 [g] Tłuszcz: 67,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,20 [g] Sól: 1,66 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] 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.: 834,62 [kcal] - 29,02% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 121,00 [g] Cukry: 30,89 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 26,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,03 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,58% 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.: 1256,27 [kcal] - 43,68% Białko ogół.: 39,42 [g] Węglowodany ogół.: 186,52 [g] Cukry: 30,02 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 17,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,80 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 567,32 [kcal] - 19,72% Białko ogół.: 30,60 [g] Węglowodany ogół.: 77,71 [g] Cukry: 9,07 [g] Błonnik: 3,15 [g] Tłuszcz: 17,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,43 [g] Sól: 0,10 [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 2024-03-13 do dnia 2024-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	13 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2656,44 [kcal] Białko ogółem: 124,55 [g] Węglowodany ogółem: 409,42 [g] Cukry: 79,33 [g] Błonnik: 29,73 [g] Tłuszcz: 39,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,33 [g] Sól: 1,73 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Syr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 325 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] 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.: 779,35 [kcal] - 29,34% Białko ogół.: 34,81 [g] Węglowodany ogół.: 136,91 [g] Cukry: 34,48 [g] Błonnik: 6,33 [g] Tłuszcz: 10,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,21 [g] Sól: 0,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,73% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1260,47 [kcal] - 47,45% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 186,28 [g] Cukry: 29,90 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 17,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,92 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 19,49% Białko ogół.: 31,00 [g] Węglowodany ogół.: 79,33 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 0,11 [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	13 marca 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2666,47 [kcal] Białko ogółem: 136,22 [g] Węglowodany ogółem: 276,54 [g] Cukry: 55,10 [g] Błonnik: 35,11 [g] Tłuszcz: 94,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,28 [g] Sól: 5,49 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 200 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Syr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Pierogi leniwe bezmleczne. 200 [g] [Alergen: III, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: IV, III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 790,25 [kcal] - 29,64% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 111,29 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 27,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,28 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,71% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 976,49 [kcal] - 36,62% Białko ogół.: 46,58 [g] Węglowodany ogół.: 91,77 [g] Cukry: 16,40 [g] Błonnik: 12,87 [g] Tłuszcz: 23,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,23 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 800,73 [kcal] - 30,03% Białko ogół.: 41,16 [g] Węglowodany ogół.: 66,58 [g] Cukry: 5,64 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 43,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 2,78 [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 2024-03-13 do dnia 2024-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	13 marca 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2817,03 [kcal] Białko ogółem: 172,76 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,92 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 911,97 [kcal] - 32,37% 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]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,51% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [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] - 38,08% 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] - 26,03% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki</b>						
6	13 marca 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2368,99 [kcal] Białko ogółem: 124,65 [g] Węglowodany ogółem: 398,75 [g] Cukry: 78,12 [g] Błonnik: 30,02 [g] Tłuszcz: 13,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,41 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 651,15 [kcal] - 27,49% Białko ogół.: 33,96 [g] Węglowodany ogół.: 126,41 [g] Cukry: 33,68 [g] Błonnik: 6,33 [g] Tłuszcz: 2,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,28 [g] Sól: 0,48 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,18% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem bez tłuszczu (ser krajanka chudy 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tt. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1156,42 [kcal] - 48,81% Białko ogół.: 41,84 [g] Węglowodany ogół.: 186,26 [g] Cukry: 29,59 [g] Błonnik: 20,08 [g] Tłuszcz: 5,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,83 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] 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.: 462,42 [kcal] - 19,52% Białko ogół.: 30,85 [g] Węglowodany ogół.: 79,18 [g] Cukry: 10,05 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 5,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,11 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-13 do dnia 2024-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	13 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2997,21 [kcal] Białko ogółem: 121,44 [g] Węglowodany ogółem: 431,88 [g] Cukry: 93,03 [g] Błonnik: 28,13 [g] Tłuszcz: 71,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,26 [g] Sól: 2,08 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: 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.: 930,62 [kcal] - 31,05% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 128,95 [g] Cukry: 37,19 [g] Błonnik: 4,54 [g] Tłuszcz: 31,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,27% 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.: 1211,27 [kcal] - 40,41% Białko ogół.: 39,42 [g] Węglowodany ogół.: 186,52 [g] Cukry: 30,02 [g] Błonnik: 19,79 [g] Tłuszcz: 12,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,51 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 637,32 [kcal] - 21,26% Białko ogół.: 36,85 [g] Węglowodany ogół.: 78,01 [g] Cukry: 9,07 [g] Błonnik: 3,15 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,93 [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>						
8	13 marca 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2929,03 [kcal] Białko ogółem: 175,34 [g] Węglowodany ogółem: 351,38 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g] Sól: 2,25 [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: Skyr naturalny 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] - 33,42% 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.: 99,00 [kcal] - 3,38% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,16% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [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] - 25,04% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-13 do dnia 2024-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	13 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2561,55 [kcal] Białko ogółem: 116,82 [g] Węglowodany ogółem: 403,75 [g] Cukry: 79,43 [g] Błonnik: 31,70 [g] Tłuszcz: 35,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,93 [g] Sól: 1,63 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Pierogi leniwe bezmleczne 200 [g] [Alergen: III, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morszczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] 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.: 707,85 [kcal] - 27,63% Białko ogół.: 33,06 [g] Węglowodany ogół.: 124,36 [g] Cukry: 31,93 [g] Błonnik: 6,33 [g] Tłuszcz: 10,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,21 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,15% 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.: 1281,08 [kcal] - 50,01% Białko ogół.: 52,36 [g] Węglowodany ogół.: 188,06 [g] Cukry: 26,45 [g] Błonnik: 20,66 [g] Tłuszcz: 13,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,52 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,62 [kcal] - 20,21% Białko ogół.: 31,00 [g] Węglowodany ogół.: 79,33 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 3,61 [g] Tłuszcz: 11,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 0,11 [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>						