

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-14 do dnia 2024-03-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2715,21 [kcal] Białko ogółem: 92,18 [g] Węglowodany ogółem: 330,94 [g] Cukry: 66,27 [g] Błonnik: 42,93 [g] Tłuszcz: 94,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,44 [g] Sól: 4,11 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Gulasz z ciecierzycy i cukinii 200 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wieprzowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,27 [kcal] - 27,96% Białko ogół.: 38,58 [g] Węglowodany ogół.: 101,05 [g] Cukry: 20,65 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,97 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,37% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1087,79 [kcal] - 40,06% Białko ogół.: 19,61 [g] Węglowodany ogół.: 150,10 [g] Cukry: 30,58 [g] Błonnik: 21,58 [g] Tłuszcz: 22,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Sól: 0,36 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 776,65 [kcal] - 28,6% Białko ogół.: 28,44 [g] Węglowodany ogół.: 67,49 [g] Cukry: 6,79 [g] Błonnik: 9,44 [g] Tłuszcz: 45,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,33 [g] Sól: 1,87 [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						
2	14 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2767,82 [kcal] Białko ogółem: 118,68 [g] Węglowodany ogółem: 388,75 [g] Cukry: 89,48 [g] Błonnik: 30,87 [g] Tłuszcz: 62,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,04 [g] Sól: 1,65 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 897,07 [kcal] - 32,41% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 133,67 [g] Cukry: 43,33 [g] Błonnik: 4,63 [g] Tłuszcz: 23,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,79 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,31% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1153,88 [kcal] - 41,69% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 12,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,96 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 625,37 [kcal] - 22,59% Białko ogół.: 23,95 [g] Węglowodany ogół.: 81,00 [g] Cukry: 10,09 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 23,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,29 [g] Sól: 0,25 [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 2024-03-14 do dnia 2024-03-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2662,21 [kcal] Białko ogółem: 119,57 [g] Węglowodany ogółem: 417,18 [g] Cukry: 95,85 [g] Błonnik: 33,39 [g] Tłuszcz: 37,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,11 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Makaron 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: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 902,07 [kcal] - 33,88% Białko ogół.: 40,09 [g] Węglowodany ogół.: 154,42 [g] Cukry: 44,04 [g] Błonnik: 4,63 [g] Tłuszcz: 12,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,2% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1144,88 [kcal] - 43,0% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 11,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 20,91% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [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						
4	14 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2177,84 [kcal] Białko ogółem: 82,48 [g] Węglowodany ogółem: 268,90 [g] Cukry: 51,68 [g] Błonnik: 40,42 [g] Tłuszcz: 65,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,80 [g] Sól: 3,67 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Gulasz z ciecierzycy i cukinii 200 [g] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,30 [kcal] - 34,31% Białko ogół.: 38,58 [g] Węglowodany ogół.: 98,06 [g] Cukry: 17,66 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,97 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,31% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,89 [kcal] - 38,89% Białko ogół.: 15,47 [g] Węglowodany ogół.: 95,12 [g] Cukry: 20,30 [g] Błonnik: 17,86 [g] Tłuszcz: 21,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g] Sól: 0,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,65 [kcal] - 23,49% Białko ogół.: 22,98 [g] Węglowodany ogół.: 64,87 [g] Cukry: 3,77 [g] Błonnik: 10,20 [g] Tłuszcz: 18,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,16 [g] Sól: 1,40 [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 2024-03-14 do dnia 2024-03-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2809,53 [kcal] Białko ogółem: 160,31 [g] Węglowodany ogółem: 333,80 [g] Cukry: 75,47 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 71,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 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 kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 911,97 [kcal] - 32,46% 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.: 91,50 [kcal] - 3,26% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,18% 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] - 26,1% 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						
6	14 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2480,96 [kcal] Białko ogółem: 119,08 [g] Węglowodany ogółem: 417,73 [g] Cukry: 94,96 [g] Błonnik: 33,51 [g] Tłuszcz: 17,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,77 [g] Sól: 1,56 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z cukinii i kurczaka b/tł. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,87 [kcal] - 32,76% Białko ogół.: 39,24 [g] Węglowodany ogół.: 151,42 [g] Cukry: 43,24 [g] Błonnik: 4,63 [g] Tłuszcz: 4,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,36% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,03 [kcal] - 45,02% Białko ogół.: 50,00 [g] Węglowodany ogół.: 165,48 [g] Cukry: 27,82 [g] Błonnik: 20,73 [g] Tłuszcz: 6,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 492,56 [kcal] - 19,85% Białko ogół.: 24,59 [g] Węglowodany ogół.: 87,33 [g] Cukry: 13,70 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 6,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Sól: 0,40 [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 2024-03-14 do dnia 2024-03-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3064,32 [kcal] Białko ogółem: 147,43 [g] Węglowodany ogółem: 394,00 [g] Cukry: 94,43 [g] Błonnik: 30,87 [g] Tłuszcz: 73,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,57 [g] Sól: 3,26 [g]	Składniki: Makaron 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,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Salatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Salata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 967,07 [kcal] - 31,56% Białko ogół.: 45,94 [g] Węglowodany ogół.: 133,97 [g] Cukry: 43,33 [g] Błonnik: 4,63 [g] Tłuszcz: 28,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,29 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,99% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1153,88 [kcal] - 37,66% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 12,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,96 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 851,87 [kcal] - 27,8% Białko ogół.: 46,45 [g] Węglowodany ogół.: 85,95 [g] Cukry: 15,04 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 30,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,32 [g] Sól: 1,68 [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	14 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2921,53 [kcal] Białko ogółem: 162,89 [g] Węglowodany ogółem: 356,78 [g] Cukry: 75,47 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 72,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g] Sól: 2,28 [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: Jogurt pitny owocowy 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] - 33,51% 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.: 91,50 [kcal] - 3,13% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,26% 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] - 25,1% 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 2024-03-14 do dnia 2024-03-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	14 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2602,12 [kcal] Białko ogółem: 102,39 [g] Węglowodany ogółem: 417,70 [g] Cukry: 80,17 [g] Błonnik: 36,34 [g] Tłuszcz: 35,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,16 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsny 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: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 845,10 [kcal] - 32,48% Białko ogół.: 27,41 [g] Węglowodany ogół.: 155,22 [g] Cukry: 27,97 [g] Błonnik: 6,30 [g] Tłuszcz: 9,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,13% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 13,22 [g] Cukry: 10,59 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1144,88 [kcal] - 44,0% Białko ogół.: 49,49 [g] Węglowodany ogół.: 161,78 [g] Cukry: 27,81 [g] Błonnik: 20,61 [g] Tłuszcz: 11,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 21,4% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [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						