

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	16 marca 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2917,33 [kcal] Białko ogółem: 120,91 [g] Węglowodany ogółem: 355,60 [g] Cukry: 68,81 [g] Błonnik: 32,24 [g] Tłuszcz: 86,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,20 [g] Sól: 6,88 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym 350 [g] [Alergen: VI, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 862,67 [kcal] - 29,57% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 109,31 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 27,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,76 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,89% 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.: 1444,27 [kcal] - 49,51% Białko ogół.: 52,46 [g] Węglowodany ogół.: 162,22 [g] Cukry: 22,08 [g] Błonnik: 8,96 [g] Tłuszcz: 37,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,01 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,39 [kcal] - 19,04% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 72,07 [g] Cukry: 11,10 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 21,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 2,76 [g]
			<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>			
2	16 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2818,61 [kcal] Białko ogółem: 119,44 [g] Węglowodany ogółem: 370,32 [g] Cukry: 68,52 [g] Błonnik: 17,41 [g] Tłuszcz: 67,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,90 [g] Sól: 4,14 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 898,98 [kcal] - 31,89% Białko ogół.: 45,45 [g] Węglowodany ogół.: 116,45 [g] Cukry: 25,61 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 27,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,46 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,95% 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.: 1276,84 [kcal] - 45,3% Białko ogół.: 49,89 [g] Węglowodany ogół.: 163,08 [g] Cukry: 21,27 [g] Błonnik: 8,85 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,26 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,79 [kcal] - 20,85% Białko ogół.: 23,70 [g] Węglowodany ogół.: 78,79 [g] Cukry: 10,74 [g] Błonnik: 2,45 [g] Tłuszcz: 20,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,18 [g] Sól: 1,46 [g]
			<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>			

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	16 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2479,45 [kcal] Białko ogółem: 114,58 [g] Węglowodany ogółem: 357,64 [g] Cukry: 65,65 [g] Błonnik: 20,07 [g] Tłuszcz: 38,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,50 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,98 [kcal] - 32,26% Białko ogół.: 45,85 [g] Węglowodany ogół.: 117,20 [g] Cukry: 26,32 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 15,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,01 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,22% 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.: 1122,42 [kcal] - 45,27% Białko ogół.: 46,12 [g] Węglowodany ogół.: 153,78 [g] Cukry: 17,94 [g] Błonnik: 8,63 [g] Tłuszcz: 8,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,05 [kcal] - 20,25% Białko ogół.: 22,21 [g] Węglowodany ogół.: 74,66 [g] Cukry: 10,49 [g] Błonnik: 5,33 [g] Tłuszcz: 14,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki</b>						
4	16 marca 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2388,06 [kcal] Białko ogółem: 111,29 [g] Węglowodany ogółem: 277,80 [g] Cukry: 51,85 [g] Błonnik: 29,95 [g] Tłuszcz: 67,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,29 [g] Sól: 6,76 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 850,70 [kcal] - 35,62% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 106,32 [g] Cukry: 21,74 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 27,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,76 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,3% 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.: 938,94 [kcal] - 39,32% Białko ogół.: 42,84 [g] Węglowodany ogół.: 90,40 [g] Cukry: 11,10 [g] Błonnik: 6,67 [g] Tłuszcz: 18,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 543,42 [kcal] - 22,76% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 69,08 [g] Cukry: 8,11 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 21,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 2,76 [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 2024-03-16 do dnia 2024-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	16 marca 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [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] - 32,65% 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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]	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] - 38,41% 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] - 26,26% 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>						
6	16 marca 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2352,88 [kcal] Białko ogółem: 109,68 [g] Węglowodany ogółem: 384,52 [g] Cukry: 63,87 [g] Błonnik: 21,34 [g] Tłuszcz: 14,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 2,12 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 785,60 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 137,29 [g] Cukry: 24,64 [g] Błonnik: 6,27 [g] Tłuszcz: 7,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,07 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,34% 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]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Danie chińskie b/tł. 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1079,47 [kcal] - 45,88% Białko ogół.: 46,18 [g] Węglowodany ogół.: 154,20 [g] Cukry: 17,94 [g] Błonnik: 8,63 [g] Tłuszcz: 3,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,17 [g] Sól: 0,43 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 432,81 [kcal] - 18,39% Białko ogół.: 23,08 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,39 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 3,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,84 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	16 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 3013,61 [kcal] Białko ogółem: 147,79 [g] Węglowodany ogółem: 385,17 [g] Cukry: 79,62 [g] Błonnik: 17,41 [g] Tłuszcz: 72,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,75 [g] Sól: 4,53 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 997,98 [kcal] - 33,12% Białko ogół.: 63,45 [g] Węglowodany ogół.: 123,35 [g] Cukry: 30,41 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 27,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,46 [g] Sól: 2,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,83% 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.: 1276,84 [kcal] - 42,37% Białko ogół.: 49,89 [g] Węglowodany ogół.: 163,08 [g] Cukry: 21,27 [g] Błonnik: 8,85 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,26 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 683,79 [kcal] - 22,69% Białko ogół.: 34,05 [g] Węglowodany ogół.: 86,74 [g] Cukry: 17,04 [g] Błonnik: 2,45 [g] Tłuszcz: 25,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,03 [g] Sól: 1,70 [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>						
8	16 marca 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2867,63 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [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.: 941,57 [kcal] - 32,83% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,62% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,98% 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] - 25,57% 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>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-16 do dnia 2024-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	16 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2369,90 [kcal] Białko ogółem: 109,82 [g] Węglowodany ogółem: 345,55 [g] Cukry: 48,70 [g] Błonnik: 23,01 [g] Tłuszcz: 37,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,02 [g] Sól: 2,26 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 659,47 [kcal] - 27,83% Białko ogół.: 40,07 [g] Węglowodany ogół.: 98,59 [g] Cukry: 9,37 [g] Błonnik: 7,94 [g] Tłuszcz: 14,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,53 [g] Sól: 0,21 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]       Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,32% 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]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX, ] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]      Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,42 [kcal] - 47,36% Białko ogół.: 46,12 [g] Węglowodany ogół.: 153,78 [g] Cukry: 17,94 [g] Błonnik: 8,63 [g] Tłuszcz: 8,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46 [g] Sól: 0,43 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]      Wartości odżywcze: Wart. energet.: 533,01 [kcal] - 22,49% Białko ogół.: 23,23 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 10,49 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 14,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						