

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-18

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	18 marca 2024	<p>Dieta podstawowa</p> <p>Wartość energetyczna: 3153,93 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 134,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 357,65 [g]</p> <p>Cukry: 84,30 [g]</p> <p>Błonnik: 48,49 [g]</p> <p>Tłuszcz: 113,87 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,44 [g]</p> <p>Sól: 7,54 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Szynka ze schabu 60 [g]</p> <p>Ogórek zielony 100 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa meksykańska na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Filet drobiowy panierowany smażony 140 [g] [Alergen: I, III,]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukinia gotowana na parze 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 751,67 [kcal] - 23,83%</p> <p>Białko ogół.: 35,27 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 102,71 [g]</p> <p>Cukry: 22,57 [g]</p> <p>Błonnik: 11,52 [g]</p> <p>Tłuszcz: 24,20 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,74 [g]</p> <p>Sól: 3,23 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,12%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1583,29 [kcal] - 50,2%</p> <p>Białko ogół.: 78,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 153,92 [g]</p> <p>Cukry: 29,64 [g]</p> <p>Błonnik: 21,17 [g]</p> <p>Tłuszcz: 49,40 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,23 [g]</p> <p>Sól: 1,36 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 689,08 [kcal] - 21,85%</p> <p>Białko ogół.: 18,79 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 68,84 [g]</p> <p>Cukry: 8,11 [g]</p> <p>Błonnik: 9,55 [g]</p> <p>Tłuszcz: 39,58 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,24 [g]</p> <p>Sól: 2,74 [g]</p>	
<p>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</p>						
2	18 marca 2024	<p>Dieta łatwostrawna</p> <p>Wartość energetyczna: 2756,40 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 111,91 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 394,02 [g]</p> <p>Cukry: 103,03 [g]</p> <p>Błonnik: 33,89 [g]</p> <p>Tłuszcz: 63,90 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,14 [g]</p> <p>Sól: 3,70 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Szynka z indyka. 60 [g]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Salatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukinia gotowana na parze 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 892,67 [kcal] - 32,39%</p> <p>Białko ogół.: 39,47 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 133,73 [g]</p> <p>Cukry: 43,45 [g]</p> <p>Błonnik: 5,29 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,78 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g]</p> <p>Sól: 1,48 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,71%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1195,18 [kcal] - 43,36%</p> <p>Białko ogół.: 51,80 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 152,31 [g]</p> <p>Cukry: 27,93 [g]</p> <p>Błonnik: 19,58 [g]</p> <p>Tłuszcz: 20,28 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g]</p> <p>Sól: 0,85 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 538,66 [kcal] - 19,54%</p> <p>Białko ogół.: 18,70 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,80 [g]</p> <p>Cukry: 7,67 [g]</p> <p>Błonnik: 2,77 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,15 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g]</p> <p>Sól: 1,16 [g]</p>	
<p>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</p>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-18

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	18 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2510,40 [kcal] Białko ogółem: 112,36 [g] Węglowodany ogółem: 394,82 [g] Cukry: 103,75 [g] Błonnik: 33,89 [g] Tłuszcz: 35,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,84 [g] Sól: 3,70 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] 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.: 793,67 [kcal] - 31,62% Białko ogół.: 39,87 [g] Węglowodany ogół.: 134,48 [g] Cukry: 44,16 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,88 [g] Sól: 1,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,17% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1105,18 [kcal] - 44,02% Białko ogół.: 51,80 [g] Węglowodany ogół.: 152,31 [g] Cukry: 27,93 [g] Błonnik: 19,58 [g] Tłuszcz: 10,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,66 [kcal] - 19,19% Białko ogół.: 18,75 [g] Węglowodany ogół.: 75,85 [g] Cukry: 7,68 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 12,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g] Sól: 1,16 [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	18 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2483,13 [kcal] Białko ogółem: 106,56 [g] Węglowodany ogółem: 284,75 [g] Cukry: 60,20 [g] Błonnik: 39,90 [g] Tłuszcz: 84,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,06 [g] Sól: 6,45 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,70 [kcal] - 30,15% Białko ogół.: 38,87 [g] Węglowodany ogół.: 99,30 [g] Cukry: 19,58 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 23,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 2,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,23% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 927,43 [kcal] - 37,35% Białko ogół.: 46,96 [g] Węglowodany ogół.: 87,42 [g] Cukry: 11,52 [g] Błonnik: 12,58 [g] Tłuszcz: 19,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 677,11 [kcal] - 27,27% Białko ogół.: 18,79 [g] Węglowodany ogół.: 65,85 [g] Cukry: 5,12 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,24 [g] Sól: 2,74 [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 2024-03-18 do dnia 2024-03-18

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	18 marca 2024	Dieta papkowata 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]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	18 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2308,15 [kcal] Białko ogółem: 105,62 [g] Węglowodany ogółem: 397,57 [g] Cukry: 102,86 [g] Błonnik: 34,01 [g] Tłuszcz: 15,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 3,12 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,47 [kcal] - 31,08% Białko ogół.: 39,02 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,36 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95 [g] Sól: 1,08 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,63% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1104,33 [kcal] - 47,84% Białko ogół.: 52,31 [g] Węglowodany ogół.: 156,01 [g] Cukry: 27,94 [g] Błonnik: 19,70 [g] Tłuszcz: 8,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,58 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 356,46 [kcal] - 15,44% Białko ogół.: 12,35 [g] Węglowodany ogół.: 75,40 [g] Cukry: 7,58 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 1,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,36 [g] Sól: 0,98 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-18

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	18 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2927,40 [kcal] Białko ogółem: 127,36 [g] Węglowodany ogółem: 409,02 [g] Cukry: 115,48 [g] Błonnik: 33,89 [g] Tłuszcz: 71,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,08 [g] Sól: 4,08 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [ml]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jogurt naturalny 150g 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.: 967,67 [kcal] - 33,06% Białko ogół.: 44,57 [g] Węglowodany ogół.: 140,78 [g] Cukry: 49,60 [g] Błonnik: 5,29 [g] Tłuszcz: 26,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 1,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,44% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1195,18 [kcal] - 40,83% Białko ogół.: 51,80 [g] Węglowodany ogół.: 152,31 [g] Cukry: 27,93 [g] Błonnik: 19,58 [g] Tłuszcz: 20,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g] Sól: 0,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 634,66 [kcal] - 21,68% Białko ogół.: 29,05 [g] Węglowodany ogół.: 83,75 [g] Cukry: 13,97 [g] Błonnik: 2,77 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				
8	18 marca 2024	Płynna wzmocniona 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]	
		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				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-18

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	18 marca 2024	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2438,07 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 111,56 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 380,62 [g]</p> <p>Cukry: 87,68 [g]</p> <p>Błonnik: 35,56 [g]</p> <p>Tłuszcz: 34,92 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g]</p> <p>Sól: 3,44 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Szynka z indyka. 60 [g]</p> <p>Banan 120 [g]</p> <p>Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,]</p> <p>Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,]</p> <p>Cukinia gotowana na parze 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 721,34 [kcal] - 29,59%</p> <p>Białko ogół.: 39,07 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 120,28 [g]</p> <p>Cukry: 28,09 [g]</p> <p>Błonnik: 6,96 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g]</p> <p>Sól: 1,22 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,33%</p> <p>Białko ogół.: 1,94 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 32,18 [g]</p> <p>Cukry: 23,98 [g]</p> <p>Błonnik: 6,25 [g]</p> <p>Tłuszcz: 0,69 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g]</p> <p>Sól: 0,21 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1105,18 [kcal] - 45,33%</p> <p>Białko ogół.: 51,80 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 152,31 [g]</p> <p>Cukry: 27,93 [g]</p> <p>Błonnik: 19,58 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,28 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,06 [g]</p> <p>Sól: 0,85 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 481,66 [kcal] - 19,76%</p> <p>Białko ogół.: 18,75 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,85 [g]</p> <p>Cukry: 7,68 [g]</p> <p>Błonnik: 2,77 [g]</p> <p>Tłuszcz: 12,77 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g]</p> <p>Sól: 1,16 [g]</p>	
<p>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</p>						