

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	19 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3348,19 [kcal] Białko ogółem: 122,99 [g] Węglowodany ogółem: 420,99 [g] Cukry: 82,04 [g] Błonnik: 52,30 [g] Tłuszcz: 101,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,54 [g] Sól: 6,32 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym 400 [g] [Alergen: IX, VII,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 839,55 [kcal] - 25,07% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 115,59 [g] Cukry: 33,84 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,51% 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.: 1567,11 [kcal] - 46,8% Białko ogół.: 34,17 [g] Węglowodany ogół.: 193,20 [g] Cukry: 27,45 [g] Błonnik: 29,29 [g] Tłuszcz: 39,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,35 [g] Sól: 1,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 723,53 [kcal] - 21,61% Białko ogół.: 44,66 [g] Węglowodany ogół.: 73,80 [g] Cukry: 4,00 [g] Błonnik: 9,92 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,12 [g] Sól: 2,88 [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-lubin,XIV-mięczaki						
2	19 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2916,63 [kcal] Białko ogółem: 115,53 [g] Węglowodany ogółem: 416,39 [g] Cukry: 88,72 [g] Błonnik: 28,22 [g] Tłuszcz: 66,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,83 [g] Sól: 1,97 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] 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.: 872,33 [kcal] - 29,91% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 33,45 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,47% 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.: 1194,51 [kcal] - 40,96% Białko ogół.: 44,20 [g] Węglowodany ogół.: 168,43 [g] Cukry: 28,41 [g] Błonnik: 17,74 [g] Tłuszcz: 12,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,51 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,79 [kcal] - 21,66% Białko ogół.: 26,92 [g] Węglowodany ogół.: 87,12 [g] Cukry: 10,11 [g] Błonnik: 5,02 [g] Tłuszcz: 22,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,23 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	19 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2779,98 [kcal] Białko ogółem: 119,02 [g] Węglowodany ogółem: 436,18 [g] Cukry: 73,39 [g] Błonnik: 32,16 [g] Tłuszcz: 36,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,48 [g] Sól: 1,60 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 915,13 [kcal] - 32,92% Białko ogół.: 41,59 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 34,08 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,14% 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.: 1194,51 [kcal] - 42,97% Białko ogół.: 44,20 [g] Węglowodany ogół.: 168,43 [g] Cukry: 28,41 [g] Błonnik: 17,74 [g] Tłuszcz: 12,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,51 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,34 [kcal] - 19,98% Białko ogół.: 31,98 [g] Węglowodany ogół.: 87,47 [g] Cukry: 8,42 [g] Błonnik: 7,11 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,21 [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	19 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2678,12 [kcal] Białko ogółem: 115,35 [g] Węglowodany ogółem: 293,73 [g] Cukry: 56,89 [g] Błonnik: 52,04 [g] Tłuszcz: 90,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,28 [g] Sól: 6,23 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,58 [kcal] - 30,9% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 30,85 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 26,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,07% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1083,48 [kcal] - 40,46% Białko ogół.: 25,53 [g] Węglowodany ogół.: 103,27 [g] Cukry: 17,98 [g] Błonnik: 29,68 [g] Tłuszcz: 34,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,02 [g] Sól: 1,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 711,56 [kcal] - 26,57% Białko ogół.: 44,66 [g] Węglowodany ogół.: 70,81 [g] Cukry: 1,01 [g] Błonnik: 9,92 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,12 [g] Sól: 2,88 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	19 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2766,05 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 55,04 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,20 [g] Sól: 1,85 [g]	Śniadanie: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Przekąska: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Obiad: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Kolacja: 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.: 904,49 [kcal] - 32,7% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,01% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,78% 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] - 26,51% 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-lubin,XIV-mięczaki				
6	19 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2623,63 [kcal] Białko ogółem: 118,13 [g] Węglowodany ogółem: 442,83 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 32,45 [g] Tłuszcz: 15,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,84 [g] Sól: 1,22 [g]	Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Przekąska: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Obiad: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Salatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Kolacja: Salatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 877,93 [kcal] - 33,46% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 162,53 [g] Cukry: 33,28 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,09 [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.: 1130,56 [kcal] - 43,09% Białko ogół.: 44,31 [g] Węglowodany ogół.: 168,23 [g] Cukry: 27,94 [g] Błonnik: 18,03 [g] Tłuszcz: 5,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 500,14 [kcal] - 19,06% Białko ogół.: 31,83 [g] Węglowodany ogół.: 87,32 [g] Cukry: 8,32 [g] Błonnik: 7,11 [g] Tłuszcz: 5,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,21 [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-lubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	19 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3134,13 [kcal] Białko ogółem: 138,03 [g] Węglowodany ogółem: 421,34 [g] Cukry: 93,67 [g] Błonnik: 28,22 [g] Tłuszcz: 72,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,60 [g] Sól: 3,40 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] 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.: 872,33 [kcal] - 27,83% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 33,45 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,96% 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.: 1185,51 [kcal] - 37,83% Białko ogół.: 44,20 [g] Węglowodany ogół.: 168,43 [g] Cukry: 28,41 [g] Błonnik: 17,74 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,25 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 858,29 [kcal] - 27,39% Białko ogół.: 49,42 [g] Węglowodany ogół.: 92,07 [g] Cukry: 15,06 [g] Błonnik: 5,02 [g] Tłuszcz: 28,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,53 [g] Sól: 1,66 [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-lubin,XIV-mięczaki				
8	19 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2808,33 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Cukry: 55,06 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 70,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,27 [g] Sól: 1,85 [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: Maślanka naturalna 150 [g] [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.: 946,77 [kcal] - 33,71% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,98% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,2% 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] - 26,11% 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-lubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-19 do dnia 2024-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	19 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2756,83 [kcal] Białko ogółem: 118,76 [g] Węglowodany ogółem: 430,38 [g] Cukry: 57,21 [g] Błonnik: 35,10 [g] Tłuszcz: 36,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,96 [g] Sól: 1,41 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szpinak duszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 32,68% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 149,73 [g] Cukry: 17,90 [g] Błonnik: 7,75 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,17% 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.: 1185,51 [kcal] - 43,0% Białko ogół.: 44,20 [g] Węglowodany ogół.: 168,43 [g] Cukry: 28,41 [g] Błonnik: 17,74 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,25 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,34 [kcal] - 20,14% Białko ogół.: 31,98 [g] Węglowodany ogół.: 87,47 [g] Cukry: 8,42 [g] Błonnik: 7,11 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,21 [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-łubin,XIV-mięczaki				