

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	2 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3106,87 [kcal] Białko ogółem: 100,76 [g] Węglowodany ogółem: 335,87 [g] Cukry: 68,33 [g] Błonnik: 33,61 [g] Tłuszcz: 133,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,31 [g] Sól: 4,62 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Gulasz segedyński (wieprzowy) 320 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 774,58 [kcal] - 24,93% Białko ogół.: 32,54 [g] Węglowodany ogół.: 103,01 [g] Cukry: 23,81 [g] Błonnik: 12,14 [g] Tłuszcz: 28,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,62 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,41% 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.: 1607,36 [kcal] - 51,74% Białko ogół.: 46,24 [g] Węglowodany ogół.: 164,80 [g] Cukry: 31,93 [g] Błonnik: 20,24 [g] Tłuszcz: 63,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,58 [g] Sól: 1,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,93 [kcal] - 20,92% Białko ogół.: 16,88 [g] Węglowodany ogół.: 61,01 [g] Cukry: 6,44 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 39,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,02 [g] Sól: 1,46 [g]	
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						
2	2 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2677,19 [kcal] Białko ogółem: 95,48 [g] Węglowodany ogółem: 372,47 [g] Cukry: 78,40 [g] Błonnik: 29,58 [g] Tłuszcz: 68,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,02 [g] Sól: 2,46 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 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 ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,98 [kcal] - 30,14% Białko ogół.: 32,78 [g] Węglowodany ogół.: 109,73 [g] Cukry: 23,45 [g] Błonnik: 4,47 [g] Tłuszcz: 27,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,8% 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.: 1204,09 [kcal] - 44,98% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 166,08 [g] Cukry: 29,83 [g] Błonnik: 21,46 [g] Tłuszcz: 18,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,53 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 591,12 [kcal] - 22,08% Białko ogół.: 17,91 [g] Węglowodany ogół.: 89,61 [g] Cukry: 18,97 [g] Błonnik: 3,65 [g] Tłuszcz: 19,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 1,15 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	2 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2401,31 [kcal] Białko ogółem: 102,76 [g] Węglowodany ogółem: 366,66 [g] Cukry: 71,15 [g] Błonnik: 29,99 [g] Tłuszcz: 37,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,40 [g] Sól: 2,30 [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,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 707,98 [kcal] - 29,48% Białko ogół.: 33,18 [g] Węglowodany ogół.: 110,48 [g] Cukry: 24,16 [g] Błonnik: 4,47 [g] Tłuszcz: 16,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,92 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,12% 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.: 1117,66 [kcal] - 46,54% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 159,09 [g] Cukry: 22,84 [g] Błonnik: 21,46 [g] Tłuszcz: 12,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,67 [kcal] - 19,85% Białko ogół.: 11,89 [g] Węglowodany ogół.: 90,19 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				
4	2 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2632,33 [kcal] Białko ogółem: 92,12 [g] Węglowodany ogółem: 282,14 [g] Cukry: 50,38 [g] Błonnik: 37,39 [g] Tłuszcz: 105,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,41 [g] Sól: 5,55 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 762,61 [kcal] - 28,97% Białko ogół.: 32,54 [g] Węglowodany ogół.: 100,02 [g] Cukry: 20,82 [g] Błonnik: 12,14 [g] Tłuszcz: 28,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,62 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,85% 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.: 1122,11 [kcal] - 42,63% Białko ogół.: 36,35 [g] Węglowodany ogół.: 109,74 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 16,35 [g] Tłuszcz: 35,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,43 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 672,61 [kcal] - 25,55% Białko ogół.: 18,13 [g] Węglowodany ogół.: 65,33 [g] Cukry: 3,81 [g] Błonnik: 8,90 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 2,76 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	2 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2730,13 [kcal] Białko ogółem: 158,13 [g] Węglowodany ogółem: 326,07 [g] Cukry: 70,89 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 67,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 31,1% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 110,88 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 28,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% 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] - 39,29% 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] - 26,86% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	2 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2284,12 [kcal] Białko ogółem: 105,56 [g] Węglowodany ogółem: 377,96 [g] Cukry: 79,65 [g] Błonnik: 32,07 [g] Tłuszcz: 18,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,16 [g] Sól: 2,21 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 623,51 [kcal] - 27,3% Białko ogół.: 36,02 [g] Węglowodany ogół.: 115,14 [g] Cukry: 26,24 [g] Błonnik: 6,26 [g] Tłuszcz: 3,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,71 [g] Sól: 0,48 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,33% 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 ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tl. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1140,14 [kcal] - 49,92% Białko ogół.: 39,80 [g] Węglowodany ogół.: 165,88 [g] Cukry: 29,36 [g] Błonnik: 21,75 [g] Tłuszcz: 11,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,72 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 421,47 [kcal] - 18,45% Białko ogół.: 11,74 [g] Węglowodany ogół.: 90,04 [g] Cukry: 19,25 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 3,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	2 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2752,19 [kcal] Białko ogółem: 100,58 [g] Węglowodany ogółem: 379,52 [g] Cukry: 84,55 [g] Błonnik: 29,58 [g] Tłuszcz: 71,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,11 [g] Sól: 2,60 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,98 [kcal] - 29,32% Białko ogół.: 32,78 [g] Węglowodany ogół.: 109,73 [g] Cukry: 23,45 [g] Błonnik: 4,47 [g] Tłuszcz: 27,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,37 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,73% 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.: 1204,09 [kcal] - 43,75% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 166,08 [g] Cukry: 29,83 [g] Błonnik: 21,46 [g] Tłuszcz: 18,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,53 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 666,12 [kcal] - 24,2% Białko ogół.: 23,01 [g] Węglowodany ogół.: 96,66 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 3,65 [g] Tłuszcz: 22,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Sól: 1,29 [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	2 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2806,60 [kcal] Białko ogółem: 160,74 [g] Węglowodany ogółem: 342,09 [g] Cukry: 63,93 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,49 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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 3 [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.: 953,47 [kcal] - 33,97% Białko ogół.: 44,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,89 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 28,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,67% 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.: 1044,74 [kcal] - 37,22% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [g] Cukry: 7,81 [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] - 26,13% 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 2024-04-02 do dnia 2024-04-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	2 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2313,29 [kcal] Białko ogółem: 84,71 [g] Węglowodany ogółem: 365,77 [g] Cukry: 67,86 [g] Błonnik: 33,24 [g] Tłuszcz: 36,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,72 [g] Sól: 1,89 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] 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 wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 635,65 [kcal] - 27,48% Białko ogół.: 32,38 [g] Węglowodany ogół.: 96,28 [g] Cukry: 8,09 [g] Błonnik: 6,14 [g] Tłuszcz: 15,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,10 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,39% 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.: 1145,59 [kcal] - 49,52% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 166,08 [g] Cukry: 29,83 [g] Błonnik: 21,46 [g] Tłuszcz: 12,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,67 [kcal] - 20,61% Białko ogół.: 11,89 [g] Węglowodany ogół.: 90,19 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				