

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 marca 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2858,83 [kcal] Białko ogółem: 127,60 [g] Węglowodany ogółem: 350,36 [g] Cukry: 66,31 [g] Błonnik: 34,63 [g] Tłuszcz: 66,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,69 [g] Sól: 8,15 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III, ] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 901,42 [kcal] - 31,53% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,20 [g] Cukry: 33,59 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 27,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,46% 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.: 1188,04 [kcal] - 41,56% Białko ogół.: 32,92 [g] Węglowodany ogół.: 157,91 [g] Cukry: 24,48 [g] Błonnik: 13,30 [g] Tłuszcz: 24,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 0,99 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 670,37 [kcal] - 23,45% Białko ogół.: 31,99 [g] Węglowodany ogół.: 66,35 [g] Cukry: 3,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 14,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 3,46 [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>			
2	21 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 3112,87 [kcal] Białko ogółem: 150,38 [g] Węglowodany ogółem: 409,38 [g] Cukry: 61,76 [g] Błonnik: 22,78 [g] Tłuszcz: 64,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,83 [g] Sól: 6,06 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] 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.: 933,82 [kcal] - 30,0% Białko ogół.: 44,93 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 27,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,18% 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.: 1368,77 [kcal] - 43,97% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 13,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,72 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 711,28 [kcal] - 22,85% Białko ogół.: 26,16 [g] Węglowodany ogół.: 75,27 [g] Cukry: 6,12 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 23,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,13 [g]



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2917,87 [kcal] Białko ogółem: 137,88 [g] Węglowodany ogółem: 423,28 [g] Cukry: 60,16 [g] Błonnik: 22,78 [g] Tłuszcz: 40,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,24 [g] Sól: 4,40 [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, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] 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.: 840,82 [kcal] - 28,82% Białko ogół.: 32,38 [g] Węglowodany ogół.: 139,77 [g] Cukry: 31,62 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 15,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,57 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,39% 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.: 1323,77 [kcal] - 45,37% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 654,28 [kcal] - 22,42% Białko ogół.: 26,21 [g] Węglowodany ogół.: 75,32 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 16,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 3,13 [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>						
4	21 marca 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2464,54 [kcal] Białko ogółem: 113,10 [g] Węglowodany ogółem: 279,11 [g] Cukry: 47,09 [g] Błonnik: 30,26 [g] Tłuszcz: 66,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,64 [g] Sól: 9,01 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III, ] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,45 [kcal] - 36,09% Białko ogół.: 44,69 [g] Węglowodany ogół.: 116,21 [g] Cukry: 30,60 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 27,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 3,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,02% 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.: 818,89 [kcal] - 33,23% Białko ogół.: 25,62 [g] Węglowodany ogół.: 92,04 [g] Cukry: 11,24 [g] Błonnik: 8,81 [g] Tłuszcz: 14,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 657,20 [kcal] - 26,67% Białko ogół.: 24,79 [g] Węglowodany ogół.: 63,96 [g] Cukry: 0,45 [g] Błonnik: 9,00 [g] Tłuszcz: 23,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g] Sól: 4,42 [g]	



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 marca 2024	<b>Dieta papkowata</b> 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]	Składniki: Skyr naturalny 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] - 32,37% 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]	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]	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]	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]	
		<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>				
6	21 marca 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2633,85 [kcal] Białko ogółem: 157,10 [g] Węglowodany ogółem: 419,67 [g] Cukry: 61,76 [g] Błonnik: 22,75 [g] Tłuszcz: 14,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,80 [g] Sól: 0,93 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pasta z twarogu z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Szpinak duszony 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Filet z indyka na parze w plastrach 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,90 [kcal] - 28,89% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 33,32 [g] Błonnik: 4,87 [g] Tłuszcz: 3,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,76% 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.: 1323,77 [kcal] - 50,26% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 450,18 [kcal] - 17,09% Białko ogół.: 36,62 [g] Węglowodany ogół.: 72,05 [g] Cukry: 6,03 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 2,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,20 [g] Sól: 0,16 [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 2024-03-21 do dnia 2024-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 3385,87 [kcal] Białko ogółem: 177,98 [g] Węglowodany ogółem: 421,38 [g] Cukry: 73,76 [g] Błonnik: 22,78 [g] Tłuszcz: 70,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,61 [g] Sól: 7,72 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII, ] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Maślanka naturalna 150 [g] [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.: 1160,32 [kcal] - 34,27% Białko ogół.: 67,43 [g] Węglowodany ogół.: 130,87 [g] Cukry: 38,18 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 34,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,63 [g] Sól: 3,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 2,92% 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.: 1359,77 [kcal] - 40,16% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 12,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 766,78 [kcal] - 22,65% Białko ogół.: 31,26 [g] Węglowodany ogół.: 82,32 [g] Cukry: 13,17 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 23,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,52 [g] Sól: 3,36 [g]	
		<b>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</b>				
8	21 marca 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2631,78 [kcal] Białko ogółem: 175,14 [g] Węglowodany ogółem: 336,23 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,24 [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, ] 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] - 37,2% 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] - 3,76% 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.: 820,42 [kcal] - 31,17% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 99,97 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 27,87% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>				



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2879,54 [kcal] Białko ogółem: 119,48 [g] Węglowodany ogółem: 429,18 [g] Cukry: 50,19 [g] Błonnik: 25,55 [g] Tłuszcz: 39,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,42 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Szpinak duszony 150 [g] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] 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.: 846,49 [kcal] - 29,4% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,91% 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.: 1323,77 [kcal] - 45,97% Białko ogół.: 61,29 [g] Węglowodany ogół.: 201,29 [g] Cukry: 17,61 [g] Błonnik: 16,65 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 654,28 [kcal] - 22,72% Białko ogół.: 26,21 [g] Węglowodany ogół.: 75,32 [g] Cukry: 6,13 [g] Błonnik: 1,35 [g] Tłuszcz: 16,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 3,13 [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>				