

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	22 marca 2024	<p><b>Dieta podstawowa</b></p> <p>Wartość energetyczna: 3180,55 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 145,04 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 408,72 [g]</p> <p>Cukry: 61,49 [g]</p> <p>Błonnik: 51,49 [g]</p> <p>Tłuszcz: 89,63 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,94 [g]</p> <p>Sól: 5,35 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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 z indyka. 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>Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III, ]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb graham 120 [g]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 759,47 [kcal] - 23,88%</p> <p>Białko ogół.: 38,45 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 104,31 [g]</p> <p>Cukry: 22,59 [g]</p> <p>Błonnik: 12,06 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,18 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g]</p> <p>Sól: 3,14 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,26%</p> <p>Białko ogół.: 12,75 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 47,75 [g]</p> <p>Cukry: 9,65 [g]</p> <p>Błonnik: 4,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 6,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]</p> <p>Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1595,50 [kcal] - 50,16%</p> <p>Białko ogół.: 67,62 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 187,01 [g]</p> <p>Cukry: 19,87 [g]</p> <p>Błonnik: 25,85 [g]</p> <p>Tłuszcz: 41,22 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,20 [g]</p> <p>Sól: 0,55 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 531,08 [kcal] - 16,7%</p> <p>Białko ogół.: 26,22 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 69,65 [g]</p> <p>Cukry: 9,38 [g]</p> <p>Błonnik: 9,23 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,43 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]</p> <p>Sól: 1,41 [g]</p>	
<p><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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>						
2	22 marca 2024	<p><b>Dieta łatwostrawna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2787,12 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 112,38 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 394,30 [g]</p> <p>Cukry: 93,32 [g]</p> <p>Błonnik: 28,87 [g]</p> <p>Tłuszcz: 66,99 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,06 [g]</p> <p>Sól: 2,77 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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>Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]</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>Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 891,47 [kcal] - 31,99%</p> <p>Białko ogół.: 39,05 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 135,75 [g]</p> <p>Cukry: 43,47 [g]</p> <p>Błonnik: 5,83 [g]</p> <p>Tłuszcz: 23,06 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g]</p> <p>Sól: 1,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 314,45 [kcal] - 11,28%</p> <p>Białko ogół.: 12,75 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 52,74 [g]</p> <p>Cukry: 14,64 [g]</p> <p>Błonnik: 4,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 6,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g]</p> <p>Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1022,28 [kcal] - 36,68%</p> <p>Białko ogół.: 34,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,42 [g]</p> <p>Cukry: 26,86 [g]</p> <p>Błonnik: 17,42 [g]</p> <p>Tłuszcz: 19,11 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 20,05%</p> <p>Białko ogół.: 26,24 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 75,39 [g]</p> <p>Cukry: 8,35 [g]</p> <p>Błonnik: 1,27 [g]</p> <p>Tłuszcz: 18,02 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g]</p> <p>Sól: 0,11 [g]</p>	
<p><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-lubin,XIV-mięczaki</b></p>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	22 marca 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2567,22 [kcal] Białko ogółem: 115,04 [g] Węglowodany ogółem: 404,45 [g] Cukry: 95,13 [g] Błonnik: 30,29 [g] Tłuszcz: 37,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,15 [g] Sól: 2,93 [g]	<b>Składniki:</b> Płatki jęczmienne 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]	<b>Składniki:</b> Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]	<b>Składniki:</b> Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 829,47 [kcal] - 32,31% Białko ogół.: 40,43 [g] Węglowodany ogół.: 144,44 [g] Cukry: 44,28 [g] Błonnik: 6,79 [g] Tłuszcz: 11,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,90 [g] Sól: 1,97 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 314,45 [kcal] - 12,25% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 52,74 [g] Cukry: 14,64 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 36,67% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 10,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Sól: 0,60 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 482,02 [kcal] - 18,78% Białko ogół.: 27,52 [g] Węglowodany ogół.: 76,85 [g] Cukry: 9,35 [g] Błonnik: 1,73 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,09 [g] Sól: 0,11 [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>			
4	22 marca 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2455,97 [kcal] Białko ogółem: 112,41 [g] Węglowodany ogółem: 279,60 [g] Cukry: 48,89 [g] Błonnik: 38,20 [g] Tłuszcz: 76,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,43 [g] Sól: 5,07 [g]	<b>Składniki:</b> Płatki jęczmienne 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, ]	<b>Składniki:</b> Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]	<b>Składniki:</b> Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	<b>Składniki:</b> Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
			<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 747,50 [kcal] - 30,44% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 3,14 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 314,45 [kcal] - 12,8% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 52,74 [g] Cukry: 14,64 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 874,91 [kcal] - 35,62% Białko ogół.: 34,99 [g] Węglowodany ogół.: 58,88 [g] Cukry: 8,26 [g] Błonnik: 12,56 [g] Tłuszcz: 28,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,69 [g] Sól: 0,27 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 519,11 [kcal] - 21,14% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 66,66 [g] Cukry: 6,39 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 1,41 [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 2024-03-22 do dnia 2024-03-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	22 marca 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2975,13 [kcal] Białko ogółem: 167,48 [g] Węglowodany ogółem: 369,22 [g] Cukry: 76,84 [g] Błonnik: 23,47 [g] Tłuszcz: 71,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,92 [g] Sól: 2,02 [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.: 874,57 [kcal] - 29,4% Białko ogół.: 43,31 [g] Węglowodany ogół.: 113,33 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 29,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 294,50 [kcal] - 9,9% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 47,75 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [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] - 36,05% 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] - 24,65% 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-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki</b>						
6	22 marca 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2806,17 [kcal] Białko ogółem: 112,69 [g] Węglowodany ogółem: 474,72 [g] Cukry: 94,22 [g] Błonnik: 29,45 [g] Tłuszcz: 23,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,49 [g] Sól: 2,38 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1106,27 [kcal] - 39,42% Białko ogół.: 38,60 [g] Węglowodany ogół.: 211,00 [g] Cukry: 43,38 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 3,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,77 [g] Sól: 1,41 [g]	Składniki: Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 314,45 [kcal] - 11,21% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 52,74 [g] Cukry: 14,64 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] 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.: 931,43 [kcal] - 33,19% Białko ogół.: 34,85 [g] Węglowodany ogół.: 134,12 [g] Cukry: 26,87 [g] Błonnik: 17,54 [g] Tłuszcz: 7,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,76 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 454,02 [kcal] - 16,18% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 76,86 [g] Cukry: 9,33 [g] Błonnik: 1,73 [g] Tłuszcz: 5,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,30 [g] Sól: 0,12 [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-łubin,XIV-mięczaki</b>						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	22 marca 2024	<p><b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2857,12 [kcal] Białko ogółem: 118,63 [g] Węglowodany ogółem: 394,60 [g] Cukry: 93,32 [g] Błonnik: 28,87 [g] Tłuszcz: 71,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,56 [g] Sól: 2,95 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne 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] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Owsianka z mussem truskawkowym 150 [g] [Alergen: I, VII, ]</p>	<p>Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 961,47 [kcal] - 33,65% Białko ogół.: 45,30 [g] Węglowodany ogół.: 136,05 [g] Cukry: 43,47 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 27,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 1,99 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 314,45 [kcal] - 11,01% Białko ogół.: 12,75 [g] Węglowodany ogół.: 52,74 [g] Cukry: 14,64 [g] Błonnik: 4,35 [g] Tłuszcz: 6,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 0,25 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1022,28 [kcal] - 35,78% Białko ogół.: 34,34 [g] Węglowodany ogół.: 130,42 [g] Cukry: 26,86 [g] Błonnik: 17,42 [g] Tłuszcz: 19,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,92 [kcal] - 19,56% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 75,39 [g] Cukry: 8,35 [g] Błonnik: 1,27 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,11 [g]</p>	
		<p><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></p>				
8	22 marca 2024	<p><b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2835,23 [kcal] Białko ogółem: 161,58 [g] Węglowodany ogółem: 342,66 [g] Cukry: 76,78 [g] Błonnik: 22,38 [g] Tłuszcz: 70,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,61 [g] Sól: 1,92 [g]</p>	<p>Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Koktajl owocowy, 150 [g] [Alergen: VII, ]</p>	<p>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]</p>	<p>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]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 871,97 [kcal] - 30,75% Białko ogół.: 44,15 [g] Węglowodany ogół.: 120,97 [g] Cukry: 44,53 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 25,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 157,20 [kcal] - 5,54% Białko ogół.: 6,01 [g] Węglowodany ogół.: 13,55 [g] Cukry: 9,61 [g] Błonnik: 3,01 [g] Tłuszcz: 9,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,35 [g] Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,83% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,87% 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]</p>	
		<p><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></p>				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	22 marca 2024	<p><b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 3117,69 [kcal]</p> <p>Białko ogółem: 108,59 [g]</p> <p>Węglowodany ogółem: 406,15 [g]</p> <p>Cukry: 74,68 [g]</p> <p>Błonnik: 32,67 [g]</p> <p>Tłuszcz: 36,10 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,00 [g]</p> <p>Sól: 2,42 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1421,65 [kcal] - 45,6%</p> <p>Białko ogół.: 38,61 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 151,91 [g]</p> <p>Cukry: 28,10 [g]</p> <p>Błonnik: 7,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,46 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,87 [g]</p> <p>Sól: 1,55 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Owsianka z mussem truskawkowym na napoju roślinnym 150 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 224,53 [kcal] - 7,2%</p> <p>Białko ogół.: 6,30 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 43,46 [g]</p> <p>Cukry: 8,35 [g]</p> <p>Błonnik: 4,35 [g]</p> <p>Tłuszcz: 3,80 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g]</p> <p>Sól: 0,01 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III, ]</p> <p>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]</p> <p>Salatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 941,28 [kcal] - 30,19%</p> <p>Białko ogół.: 34,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 130,42 [g]</p> <p>Cukry: 26,86 [g]</p> <p>Błonnik: 17,42 [g]</p> <p>Tłuszcz: 10,11 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g]</p> <p>Sól: 0,60 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX, ]</p> <p>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]</p> <p>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]</p> <p>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]</p> <p>Herbata 250 [ml]</p> <p>Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 530,23 [kcal] - 17,01%</p> <p>Białko ogół.: 29,34 [g]</p> <p>Węglowodany ogół.: 80,36 [g]</p> <p>Cukry: 11,37 [g]</p> <p>Błonnik: 3,45 [g]</p> <p>Tłuszcz: 11,73 [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g]</p> <p>Sól: 0,26 [g]</p>
<p><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></p>						