

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	28 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3587,30 [kcal] Białko ogółem: 130,60 [g] Węglowodany ogółem: 456,23 [g] Cukry: 89,55 [g] Błonnik: 49,94 [g] Tłuszcz: 111,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,96 [g] Sól: 6,21 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pieczeń z jaj 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 959,92 [kcal] - 26,76% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 116,95 [g] Cukry: 36,22 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 3,62% 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.: 1691,06 [kcal] - 47,14% Białko ogół.: 50,99 [g] Węglowodany ogół.: 221,02 [g] Cukry: 24,74 [g] Błonnik: 21,73 [g] Tłuszcz: 42,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,97 [g] Sól: 1,17 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,43 [kcal] - 22,48% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 86,08 [g] Cukry: 4,61 [g] Błonnik: 9,51 [g] Tłuszcz: 39,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,96 [g] Sól: 1,69 [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						
2	28 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 3018,91 [kcal] Białko ogółem: 129,16 [g] Węglowodany ogółem: 418,89 [g] Cukry: 96,59 [g] Błonnik: 29,95 [g] Tłuszcz: 62,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,37 [g] Sól: 3,05 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [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: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: 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.: 992,32 [kcal] - 32,87% Białko ogół.: 48,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,67 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 28,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,55 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,3% 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.: 1224,23 [kcal] - 40,55% Białko ogół.: 49,06 [g] Węglowodany ogół.: 163,76 [g] Cukry: 27,33 [g] Błonnik: 14,00 [g] Tłuszcz: 15,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 672,47 [kcal] - 22,28% Białko ogół.: 29,93 [g] Węglowodany ogół.: 99,28 [g] Cukry: 9,42 [g] Błonnik: 4,92 [g] Tłuszcz: 18,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,34 [g] Sól: 0,29 [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 2024-03-28 do dnia 2024-03-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	28 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2918,80 [kcal] Białko ogółem: 129,96 [g] Węglowodany ogółem: 449,38 [g] Cukry: 100,92 [g] Błonnik: 35,99 [g] Tłuszcz: 36,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,48 [g] Sól: 3,23 [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,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 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 kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 997,32 [kcal] - 34,17% Białko ogół.: 48,63 [g] Węglowodany ogół.: 144,42 [g] Cukry: 36,57 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 16,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,10 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,45% 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.: 1160,73 [kcal] - 39,77% Białko ogół.: 48,67 [g] Węglowodany ogół.: 167,02 [g] Cukry: 27,24 [g] Błonnik: 17,37 [g] Tłuszcz: 7,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 0,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 630,86 [kcal] - 21,61% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 105,76 [g] Cukry: 13,13 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 11,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,90 [g] Sól: 0,44 [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						
4	28 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2754,92 [kcal] Białko ogółem: 104,82 [g] Węglowodany ogółem: 286,14 [g] Cukry: 72,76 [g] Błonnik: 36,83 [g] Tłuszcz: 106,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,22 [g] Sól: 5,92 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj. 140 [g] [Alergen: III,] Ryz paraboliczny gotowany. 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 947,95 [kcal] - 34,41% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 113,96 [g] Cukry: 33,23 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,71% 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.: 882,62 [kcal] - 32,04% Białko ogół.: 25,21 [g] Węglowodany ogół.: 56,91 [g] Cukry: 13,93 [g] Błonnik: 8,62 [g] Tłuszcz: 37,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,23 [g] Sól: 0,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 794,46 [kcal] - 28,84% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 83,09 [g] Cukry: 1,62 [g] Błonnik: 9,51 [g] Tłuszcz: 39,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,96 [g] Sól: 1,69 [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 2024-03-28 do dnia 2024-03-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	28 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [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] - 32,65% 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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] - 38,41% 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] - 26,26% 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	28 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2719,45 [kcal] Białko ogółem: 129,07 [g] Węglowodany ogółem: 446,03 [g] Cukry: 99,55 [g] Błonnik: 36,28 [g] Tłuszcz: 16,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,10 [g] Sól: 2,85 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,12 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 47,78 [g] Węglowodany ogół.: 141,42 [g] Cukry: 35,77 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 9,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,17 [g] Sól: 1,44 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,78% 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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1123,78 [kcal] - 41,32% Białko ogół.: 48,78 [g] Węglowodany ogół.: 166,82 [g] Cukry: 26,77 [g] Błonnik: 17,66 [g] Tłuszcz: 3,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Sól: 0,76 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem b/tł. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 557,66 [kcal] - 20,51% Białko ogół.: 30,57 [g] Węglowodany ogół.: 105,61 [g] Cukry: 13,03 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 3,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,44 [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 2024-03-28 do dnia 2024-03-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA	
7	28 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3184,91 [kcal] Białko ogółem: 145,76 [g] Węglowodany ogółem: 427,14 [g] Cukry: 102,89 [g] Błonnik: 29,95 [g] Tłuszcz: 72,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,72 [g] Sól: 3,47 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,32 [kcal] - 33,35% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 33,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 2,02 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,08% 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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1224,23 [kcal] - 38,44% Białko ogół.: 49,06 [g] Węglowodany ogół.: 163,76 [g] Cukry: 27,33 [g] Błonnik: 14,00 [g] Tłuszcz: 15,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Sól: 0,71 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 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.: 768,47 [kcal] - 24,13% Białko ogół.: 40,28 [g] Węglowodany ogół.: 107,23 [g] Cukry: 15,72 [g] Błonnik: 4,92 [g] Tłuszcz: 23,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 0,53 [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
8	28 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2867,63 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 2,24 [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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,57 [kcal] - 32,83% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,62% 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: 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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,98% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 25,57% 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-tubin,XIV-mięczaki

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-03-28

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	28 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2880,91 [kcal] Białko ogółem: 131,76 [g] Węglowodany ogółem: 447,20 [g] Cukry: 77,06 [g] Błonnik: 35,52 [g] Tłuszcz: 36,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,63 [g] Sól: 1,60 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z indyka na parze w plastrach 80 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 884,39 [kcal] - 30,7% Białko ogół.: 50,29 [g] Węglowodany ogół.: 140,27 [g] Cukry: 15,55 [g] Błonnik: 6,45 [g] Tłuszcz: 10,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,45 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,51% 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.: 1199,77 [kcal] - 41,65% Białko ogół.: 48,81 [g] Węglowodany ogół.: 168,99 [g] Cukry: 24,40 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 10,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,02 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 666,86 [kcal] - 23,15% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 105,76 [g] Cukry: 13,13 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 15,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,44 [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						