

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-29 do dnia 2024-03-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	29 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2781,32 [kcal] Białko ogółem: 108,88 [g] Węglowodany ogółem: 372,94 [g] Cukry: 98,95 [g] Błonnik: 40,16 [g] Tłuszcz: 78,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,56 [g] Sól: 4,21 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kotlet z ryby 140 [g] [Alergen: I, III, IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 804,89 [kcal] - 28,94% Białko ogół.: 26,75 [g] Węglowodany ogół.: 129,03 [g] Cukry: 43,83 [g] Błonnik: 13,50 [g] Tłuszcz: 22,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 2,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,29% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1322,28 [kcal] - 47,54% Białko ogół.: 51,01 [g] Węglowodany ogół.: 153,76 [g] Cukry: 30,20 [g] Błonnik: 16,27 [g] Tłuszcz: 35,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,76 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 562,65 [kcal] - 20,23% Białko ogół.: 25,57 [g] Węglowodany ogół.: 77,85 [g] Cukry: 16,67 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 18,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 1,40 [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	29 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2706,48 [kcal] Białko ogółem: 115,81 [g] Węglowodany ogółem: 368,24 [g] Cukry: 99,16 [g] Błonnik: 27,26 [g] Tłuszcz: 68,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,54 [g] Sól: 1,65 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,67 [kcal] - 32,87% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 135,75 [g] Cukry: 43,47 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,38% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 41,76% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 31,16 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 24,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,00 [kcal] - 21,98% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 16,28 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 18,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,10 [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 2024-03-29 do dnia 2024-03-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	29 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2437,28 [kcal] Białko ogółem: 117,82 [g] Węglowodany ogółem: 378,02 [g] Cukry: 101,85 [g] Błonnik: 28,07 [g] Tłuszcz: 35,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,33 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,67 [kcal] - 33,96% Białko ogół.: 38,63 [g] Węglowodany ogół.: 144,44 [g] Cukry: 44,28 [g] Błonnik: 6,79 [g] Tłuszcz: 12,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,4% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1040,31 [kcal] - 42,68% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 31,16 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 14,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,80 [kcal] - 20,96% Białko ogół.: 26,70 [g] Węglowodany ogół.: 84,51 [g] Cukry: 16,21 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 8,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,09 [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						
4	29 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2486,94 [kcal] Białko ogółem: 104,03 [g] Węglowodany ogółem: 298,25 [g] Cukry: 60,37 [g] Błonnik: 37,64 [g] Tłuszcz: 81,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,54 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 693,32 [kcal] - 27,88% Białko ogół.: 26,39 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 22,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 2,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,9% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1170,94 [kcal] - 47,08% Białko ogół.: 46,62 [g] Węglowodany ogół.: 111,22 [g] Cukry: 17,14 [g] Błonnik: 14,74 [g] Tłuszcz: 39,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,62 [g] Sól: 0,31 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 550,68 [kcal] - 22,14% Białko ogół.: 25,57 [g] Węglowodany ogół.: 74,86 [g] Cukry: 13,68 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 18,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 1,40 [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 2024-03-29 do dnia 2024-03-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	29 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2782,55 [kcal] Białko ogółem: 157,96 [g] Węglowodany ogółem: 332,35 [g] Cukry: 57,94 [g] Błonnik: 20,02 [g] Tłuszcz: 69,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Sól: 1,84 [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.: 904,49 [kcal] - 32,51% 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]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,59% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [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] - 38,55% 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] - 26,36% 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-lubin,XIV-mięczaki						
6	29 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2658,03 [kcal] Białko ogółem: 116,35 [g] Węglowodany ogółem: 448,13 [g] Cukry: 100,86 [g] Błonnik: 27,23 [g] Tłuszcz: 19,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,82 [g] Sól: 1,40 [g]	Składniki: Płatki jęczmieńne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1104,47 [kcal] - 41,55% Białko ogół.: 36,80 [g] Węglowodany ogół.: 211,00 [g] Cukry: 43,38 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,83 [g] Sól: 0,33 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,2% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1039,46 [kcal] - 39,11% Białko ogół.: 47,75 [g] Węglowodany ogół.: 139,27 [g] Cukry: 31,17 [g] Błonnik: 18,81 [g] Tłuszcz: 12,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,86 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 455,60 [kcal] - 17,14% Białko ogół.: 26,55 [g] Węglowodany ogół.: 84,36 [g] Cukry: 16,11 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 2,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,09 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-29 do dnia 2024-03-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	29 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2805,48 [kcal] Białko ogółem: 133,81 [g] Węglowodany ogółem: 375,14 [g] Cukry: 103,96 [g] Błonnik: 27,26 [g] Tłuszcz: 68,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,54 [g] Sól: 1,80 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 988,67 [kcal] - 35,24% Białko ogół.: 55,25 [g] Węglowodany ogół.: 142,65 [g] Cukry: 48,27 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [g] Sól: 0,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,26% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,31 [kcal] - 40,29% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 31,16 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 24,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,00 [kcal] - 21,21% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 16,28 [g] Błonnik: 2,29 [g] Tłuszcz: 18,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 0,10 [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	29 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2824,83 [kcal] Białko ogółem: 158,83 [g] Węglowodany ogółem: 340,02 [g] Cukry: 57,96 [g] Błonnik: 20,27 [g] Tłuszcz: 70,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,40 [g] Sól: 1,84 [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: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [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] - 33,52% 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.: 72,00 [kcal] - 2,55% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,22 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,97% 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] - 25,96% 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 2024-03-29 do dnia 2024-03-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA	
9	29 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 3082,28 [kcal] Białko ogółem: 113,72 [g] Węglowodany ogółem: 390,37 [g] Cukry: 89,15 [g] Błonnik: 32,21 [g] Tłuszcz: 37,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,45 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1419,85 [kcal] - 46,06% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 151,91 [g] Cukry: 28,10 [g] Błonnik: 7,45 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,93 [g] Sól: 0,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 1,8% 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.: 1040,31 [kcal] - 33,75% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Cukry: 31,16 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 14,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 566,74 [kcal] - 18,39% Białko ogół.: 28,92 [g] Węglowodany ogół.: 89,67 [g] Cukry: 19,30 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 11,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,04 [g] Sól: 0,25 [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							