

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-30 do dnia 2024-03-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3077,62 [kcal] Białko ogółem: 110,99 [g] Węglowodany ogółem: 404,69 [g] Cukry: 111,55 [g] Błonnik: 51,97 [g] Tłuszcz: 97,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,41 [g] Sól: 4,48 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Fasolka po bretońsku 200 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,07 [kcal] - 23,3% Białko ogół.: 26,79 [g] Węglowodany ogół.: 106,37 [g] Cukry: 24,22 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 22,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,04% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1498,71 [kcal] - 48,7% Białko ogół.: 56,06 [g] Węglowodany ogół.: 169,00 [g] Cukry: 33,32 [g] Błonnik: 27,64 [g] Tłuszcz: 46,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,00 [g] Sól: 0,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 645,23 [kcal] - 20,97% Białko ogół.: 19,58 [g] Węglowodany ogół.: 94,88 [g] Cukry: 28,66 [g] Błonnik: 12,83 [g] Tłuszcz: 23,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,02 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki						
2	30 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2819,37 [kcal] Białko ogółem: 115,79 [g] Węglowodany ogółem: 391,06 [g] Cukry: 110,89 [g] Błonnik: 29,23 [g] Tłuszcz: 68,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,14 [g] Sól: 3,82 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,11 [kcal] - 31,78% Białko ogół.: 44,09 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 25,28 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 27,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 2,26 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,68% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1029,02 [kcal] - 36,5% Białko ogół.: 43,32 [g] Węglowodany ogół.: 136,43 [g] Cukry: 31,96 [g] Błonnik: 20,53 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 677,63 [kcal] - 24,03% Białko ogół.: 19,82 [g] Węglowodany ogół.: 101,60 [g] Cukry: 28,30 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 23,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 0,16 [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-łubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-30 do dnia 2024-03-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2590,91 [kcal] Białko ogółem: 126,10 [g] Węglowodany ogółem: 395,19 [g] Cukry: 109,54 [g] Błonnik: 28,81 [g] Tłuszcz: 36,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g] Sól: 2,24 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,81 [kcal] - 31,49% Białko ogół.: 53,59 [g] Węglowodany ogół.: 123,71 [g] Cukry: 24,74 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 186,61 [kcal] - 7,2% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 34,94 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 984,02 [kcal] - 37,98% Białko ogół.: 43,32 [g] Węglowodany ogół.: 136,43 [g] Cukry: 31,96 [g] Błonnik: 20,53 [g] Tłuszcz: 7,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,29 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 604,47 [kcal] - 23,33% Białko ogół.: 20,38 [g] Węglowodany ogół.: 100,11 [g] Cukry: 26,99 [g] Błonnik: 4,28 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Sól: 0,23 [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	30 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2288,79 [kcal] Białko ogółem: 92,83 [g] Węglowodany ogółem: 274,98 [g] Cukry: 66,67 [g] Błonnik: 36,22 [g] Tłuszcz: 72,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,61 [g] Sól: 4,67 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 705,10 [kcal] - 30,81% Białko ogół.: 26,79 [g] Węglowodany ogół.: 103,38 [g] Cukry: 21,23 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 22,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,23 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 9,46% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 850,12 [kcal] - 37,14% Białko ogół.: 39,09 [g] Węglowodany ogół.: 73,44 [g] Cukry: 17,45 [g] Błonnik: 13,92 [g] Tłuszcz: 21,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,27 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 516,96 [kcal] - 22,59% Białko ogół.: 18,39 [g] Węglowodany ogół.: 63,72 [g] Cukry: 2,64 [g] Błonnik: 10,80 [g] Tłuszcz: 23,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-30 do dnia 2024-03-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	30 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2877,21 [kcal] Białko ogółem: 161,32 [g] Węglowodany ogółem: 351,45 [g] Cukry: 68,85 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 69,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 1,90 [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] - 31,44% 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: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,79% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [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] - 37,28% 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] - 25,49% 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						
6	30 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2390,81 [kcal] Białko ogółem: 125,61 [g] Węglowodany ogółem: 391,69 [g] Cukry: 108,16 [g] Błonnik: 29,04 [g] Tłuszcz: 17,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,18 [g] Sól: 1,56 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 687,61 [kcal] - 28,76% Białko ogół.: 52,74 [g] Węglowodany ogół.: 113,21 [g] Cukry: 23,94 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 3,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,60 [g] Sól: 0,21 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 171,61 [kcal] - 7,18% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 34,69 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1000,32 [kcal] - 41,84% Białko ogół.: 44,33 [g] Węglowodany ogół.: 143,83 [g] Cukry: 31,98 [g] Błonnik: 20,76 [g] Tłuszcz: 6,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Sól: 1,12 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i białka jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,27 [kcal] - 22,22% Białko ogół.: 20,23 [g] Węglowodany ogół.: 99,96 [g] Cukry: 26,89 [g] Błonnik: 4,28 [g] Tłuszcz: 7,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,72 [g] Sól: 0,23 [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 2024-03-30 do dnia 2024-03-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3114,87 [kcal] Białko ogółem: 156,54 [g] Węglowodany ogółem: 403,41 [g] Cukry: 121,14 [g] Błonnik: 29,23 [g] Tłuszcz: 70,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,05 [g] Sól: 5,40 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,61 [kcal] - 36,04% Białko ogół.: 66,59 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 30,23 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 33,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,66 [g] Sól: 3,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 186,61 [kcal] - 5,99% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 34,94 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1029,02 [kcal] - 33,04% Białko ogół.: 43,32 [g] Węglowodany ogół.: 136,43 [g] Cukry: 31,96 [g] Błonnik: 20,53 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 776,63 [kcal] - 24,93% Białko ogół.: 37,82 [g] Węglowodany ogół.: 108,50 [g] Cukry: 33,10 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 23,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 0,31 [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	30 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2919,49 [kcal] Białko ogółem: 162,19 [g] Węglowodany ogółem: 359,12 [g] Cukry: 68,87 [g] Błonnik: 19,41 [g] Tłuszcz: 70,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Sól: 1,90 [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: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [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] - 32,43% 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.: 166,66 [kcal] - 5,71% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Cukry: 20,86 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,74% 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] - 25,12% 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 2024-03-30 do dnia 2024-03-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2483,35 [kcal] Białko ogółem: 116,61 [g] Węglowodany ogółem: 377,32 [g] Cukry: 94,27 [g] Błonnik: 29,04 [g] Tłuszcz: 37,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,82 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 744,31 [kcal] - 29,97% Białko ogół.: 51,84 [g] Węglowodany ogół.: 111,16 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 11,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 134,25 [kcal] - 5,41% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 22,22 [g] Cukry: 13,11 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1018,32 [kcal] - 41,01% Białko ogół.: 44,33 [g] Węglowodany ogół.: 143,83 [g] Cukry: 31,98 [g] Błonnik: 20,76 [g] Tłuszcz: 8,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,37 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 586,47 [kcal] - 23,62% Białko ogół.: 20,38 [g] Węglowodany ogół.: 100,11 [g] Cukry: 26,99 [g] Błonnik: 4,28 [g] Tłuszcz: 13,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,62 [g] Sól: 0,23 [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						