

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-31 do dnia 2024-03-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	31 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3221,18 [kcal] Białko ogółem: 109,85 [g] Węglowodany ogółem: 343,80 [g] Cukry: 59,17 [g] Błonnik: 41,60 [g] Tłuszcz: 125,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,02 [g] Sól: 5,66 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sos tatarski 80 [g] [Alergen: X,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa żurek na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z groszkiem 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica sopocka 60 [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.: 1004,03 [kcal] - 31,17% Białko ogół.: 32,73 [g] Węglowodany ogół.: 107,62 [g] Cukry: 26,77 [g] Błonnik: 13,64 [g] Tłuszcz: 51,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,61 [g] Sól: 2,38 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 7,85% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1476,78 [kcal] - 45,85% Białko ogół.: 50,27 [g] Węglowodany ogół.: 146,51 [g] Cukry: 28,96 [g] Błonnik: 18,48 [g] Tłuszcz: 54,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,73 [g] Sól: 1,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,37 [kcal] - 15,13% Białko ogół.: 23,35 [g] Węglowodany ogół.: 64,37 [g] Cukry: 3,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 16,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 2,22 [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	31 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 3005,26 [kcal] Białko ogółem: 130,27 [g] Węglowodany ogółem: 344,98 [g] Cukry: 55,62 [g] Błonnik: 26,45 [g] Tłuszcz: 65,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,61 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sos jogurtowy 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 825,90 [kcal] - 27,48% Białko ogół.: 34,30 [g] Węglowodany ogół.: 112,20 [g] Cukry: 24,99 [g] Błonnik: 5,10 [g] Tłuszcz: 27,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 8,42% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1365,15 [kcal] - 45,43% Białko ogół.: 67,49 [g] Węglowodany ogół.: 126,35 [g] Cukry: 20,15 [g] Błonnik: 15,41 [g] Tłuszcz: 18,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,79 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 561,21 [kcal] - 18,67% Białko ogół.: 24,98 [g] Węglowodany ogół.: 81,13 [g] Cukry: 10,48 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 17,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,91 [g] Sól: 0,30 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-31 do dnia 2024-03-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	31 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2786,26 [kcal] Białko ogółem: 130,72 [g] Węglowodany ogółem: 345,78 [g] Cukry: 56,34 [g] Błonnik: 26,45 [g] Tłuszcz: 40,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,09 [g] Sól: 1,96 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sos jogurtowy 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] 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.: 726,90 [kcal] - 26,09% Białko ogół.: 34,70 [g] Węglowodany ogół.: 112,95 [g] Cukry: 25,70 [g] Błonnik: 5,10 [g] Tłuszcz: 15,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,46 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,08% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,15 [kcal] - 46,73% Białko ogół.: 67,49 [g] Węglowodany ogół.: 126,35 [g] Cukry: 20,15 [g] Błonnik: 15,41 [g] Tłuszcz: 11,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,99 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 504,21 [kcal] - 18,1% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 10,49 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 10,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,64 [g] Sól: 0,30 [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	31 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 3006,01 [kcal] Białko ogółem: 126,30 [g] Węglowodany ogółem: 299,74 [g] Cukry: 34,38 [g] Błonnik: 38,30 [g] Tłuszcz: 88,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,05 [g] Sól: 4,69 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sos tatarski 80 [g] [Alergen: X,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,06 [kcal] - 33,0% Białko ogół.: 32,73 [g] Węglowodany ogół.: 104,63 [g] Cukry: 23,78 [g] Błonnik: 13,64 [g] Tłuszcz: 51,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,61 [g] Sól: 2,38 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 8,42% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1290,95 [kcal] - 42,95% Białko ogół.: 66,48 [g] Węglowodany ogół.: 108,97 [g] Cukry: 10,15 [g] Błonnik: 15,18 [g] Tłuszcz: 18,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,72 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 470,00 [kcal] - 15,64% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 60,84 [g] Cukry: 0,45 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 16,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,72 [g] Sól: 1,30 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-31 do dnia 2024-03-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	31 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2773,53 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 74,27 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g] Sól: 2,00 [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] - 32,88% 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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,0% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [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] - 38,68% 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] - 26,44% 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	31 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2718,08 [kcal] Białko ogółem: 134,84 [g] Węglowodany ogółem: 363,29 [g] Cukry: 57,71 [g] Błonnik: 27,00 [g] Tłuszcz: 20,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,86 [g] Sól: 1,84 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX,] Sos jogurtowy 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,43 [kcal] - 28,42% Białko ogół.: 37,54 [g] Węglowodany ogół.: 142,61 [g] Cukry: 27,78 [g] Błonnik: 6,89 [g] Tłuszcz: 3,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,54 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,31% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/t. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1252,64 [kcal] - 46,09% Białko ogół.: 68,92 [g] Węglowodany ogół.: 114,35 [g] Cukry: 19,54 [g] Błonnik: 14,17 [g] Tłuszcz: 10,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 1,00 [g]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plasterkach b/t. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 440,01 [kcal] - 16,19% Białko ogół.: 24,88 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,39 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 3,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,30 [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 2024-03-31 do dnia 2024-03-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	31 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3150,26 [kcal] Białko ogółem: 136,52 [g] Węglowodany ogółem: 356,68 [g] Cukry: 61,92 [g] Błonnik: 26,45 [g] Tłuszcz: 70,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,11 [g] Sól: 2,44 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Sos jogurtowy 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,90 [kcal] - 28,6% Białko ogół.: 34,30 [g] Węglowodany ogół.: 123,60 [g] Cukry: 31,29 [g] Błonnik: 5,10 [g] Tłuszcz: 27,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g] Sól: 0,95 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 8,03% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1365,15 [kcal] - 43,33% Białko ogół.: 67,49 [g] Węglowodany ogół.: 126,35 [g] Cukry: 20,15 [g] Błonnik: 15,41 [g] Tłuszcz: 18,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,79 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,21 [kcal] - 20,04% Białko ogół.: 31,23 [g] Węglowodany ogół.: 81,43 [g] Cukry: 10,48 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 21,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,41 [g] Sól: 0,48 [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	31 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2848,13 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 74,24 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,46 [g] Sól: 2,33 [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: Maślanka naturalna 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.: 941,57 [kcal] - 33,06% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,95% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 7,05 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 39,24% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,75% 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 2024-03-31 do dnia 2024-03-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	31 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2698,01 [kcal] Białko ogółem: 128,12 [g] Węglowodany ogółem: 328,93 [g] Cukry: 38,57 [g] Błonnik: 28,03 [g] Tłuszcz: 39,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,49 [g] Sól: 1,64 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasto cytrynowe 1 [szt] [Alergen: I, III,]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] 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.: 629,65 [kcal] - 23,34% Białko ogół.: 32,10 [g] Węglowodany ogół.: 96,10 [g] Cukry: 7,93 [g] Błonnik: 6,68 [g] Tłuszcz: 13,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,61 [g] Sól: 0,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 253,00 [kcal] - 9,38% Białko ogół.: 3,50 [g] Węglowodany ogół.: 25,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,60 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1311,15 [kcal] - 48,6% Białko ogół.: 67,49 [g] Węglowodany ogół.: 126,35 [g] Cukry: 20,15 [g] Błonnik: 15,41 [g] Tłuszcz: 12,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,24 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 504,21 [kcal] - 18,69% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 10,49 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 10,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,64 [g] Sól: 0,30 [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						