

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	4 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3357,53 [kcal] Białko ogółem: 117,10 [g] Węglowodany ogółem: 421,12 [g] Cukry: 80,06 [g] Błonnik: 42,49 [g] Tłuszcz: 105,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,22 [g] Sól: 6,80 [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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z soczewicy z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 959,92 [kcal] - 28,59% 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.: 91,50 [kcal] - 2,73% 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.: 1624,97 [kcal] - 48,4% Białko ogół.: 47,26 [g] Węglowodany ogół.: 203,56 [g] Cukry: 27,88 [g] Błonnik: 18,92 [g] Tłuszcz: 43,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,79 [g] Sól: 1,07 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 681,14 [kcal] - 20,29% Białko ogół.: 16,30 [g] Węglowodany ogół.: 88,31 [g] Cukry: 7,71 [g] Błonnik: 10,67 [g] Tłuszcz: 30,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g] Sól: 2,41 [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						
2	4 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2968,98 [kcal] Białko ogółem: 123,80 [g] Węglowodany ogółem: 407,23 [g] Cukry: 74,38 [g] Błonnik: 26,23 [g] Tłuszcz: 63,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,57 [g] Sól: 3,66 [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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,32 [kcal] - 33,42% 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.: 91,50 [kcal] - 3,08% 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.: 1274,29 [kcal] - 42,92% Białko ogół.: 54,02 [g] Węglowodany ogół.: 174,57 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,52 [g] Tłuszcz: 14,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,42 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 610,87 [kcal] - 20,58% Białko ogół.: 16,00 [g] Węglowodany ogół.: 96,69 [g] Cukry: 8,77 [g] Błonnik: 3,48 [g] Tłuszcz: 18,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,60 [g] Sól: 0,96 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	4 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2697,80 [kcal] Białko ogółem: 117,13 [g] Węglowodany ogółem: 423,77 [g] Cukry: 75,42 [g] Błonnik: 26,07 [g] Tłuszcz: 35,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,08 [g] Sól: 2,50 [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,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,10 [kcal] - 32,22% Białko ogół.: 42,83 [g] Węglowodany ogół.: 145,48 [g] Cukry: 34,94 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 11,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,17% 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.: 1220,29 [kcal] - 45,23% Białko ogół.: 54,02 [g] Węglowodany ogół.: 174,57 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,52 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,87 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,91 [kcal] - 20,38% Białko ogół.: 15,03 [g] Węglowodany ogół.: 90,22 [g] Cukry: 8,78 [g] Błonnik: 3,47 [g] Tłuszcz: 15,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 0,96 [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	4 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2532,92 [kcal] Białko ogółem: 119,12 [g] Węglowodany ogółem: 287,30 [g] Cukry: 62,30 [g] Błonnik: 37,11 [g] Tłuszcz: 75,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,42 [g] Sól: 6,46 [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: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie jarzynowym. 200 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 947,95 [kcal] - 37,43% 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.: 72,00 [kcal] - 2,84% 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.: 842,15 [kcal] - 33,25% Białko ogół.: 49,24 [g] Węglowodany ogół.: 76,86 [g] Cukry: 14,37 [g] Błonnik: 12,93 [g] Tłuszcz: 14,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,84 [g] Sól: 0,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 670,82 [kcal] - 26,48% Białko ogół.: 16,44 [g] Węglowodany ogół.: 85,63 [g] Cukry: 4,75 [g] Błonnik: 10,83 [g] Tłuszcz: 30,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,64 [g] Sól: 2,41 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	4 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2746,63 [kcal] Białko ogółem: 158,58 [g] Węglowodany ogółem: 331,32 [g] Cukry: 72,99 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 66,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,23 [g] Sól: 1,89 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 30,91% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 110,88 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 28,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,33% 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]	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] - 39,05% 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] - 26,7% 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-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
6	4 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2496,48 [kcal] Białko ogółem: 115,17 [g] Węglowodany ogółem: 431,70 [g] Cukry: 71,87 [g] Błonnik: 23,83 [g] Tłuszcz: 9,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,01 [g] Sól: 1,15 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 779,90 [kcal] - 31,24% Białko ogół.: 41,98 [g] Węglowodany ogół.: 142,48 [g] Cukry: 34,14 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 3,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,34% 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 krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1184,29 [kcal] - 47,44% Białko ogół.: 54,02 [g] Węglowodany ogół.: 174,57 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,52 [g] Tłuszcz: 4,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,84 [g] Sól: 0,68 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką b/tł. 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 473,79 [kcal] - 18,98% Białko ogół.: 13,92 [g] Węglowodany ogół.: 101,15 [g] Cukry: 6,03 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 1,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,01 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	4 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3107,98 [kcal] Białko ogółem: 140,40 [g] Węglowodany ogółem: 415,48 [g] Cukry: 80,68 [g] Błonnik: 26,23 [g] Tłuszcz: 70,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,15 [g] Sól: 4,08 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,32 [kcal] - 34,18% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,94% 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.: 1220,29 [kcal] - 39,26% Białko ogół.: 54,02 [g] Węglowodany ogół.: 174,57 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,52 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,87 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,87 [kcal] - 23,61% Białko ogół.: 26,35 [g] Węglowodany ogół.: 104,64 [g] Cukry: 15,07 [g] Błonnik: 3,48 [g] Tłuszcz: 26,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,23 [g] Sól: 1,20 [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	4 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2851,03 [kcal] Białko ogółem: 161,19 [g] Węglowodany ogółem: 354,33 [g] Cukry: 73,02 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 66,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,89 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [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.: 953,47 [kcal] - 33,44% Białko ogół.: 44,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,89 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 28,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,21% 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.: 1072,67 [kcal] - 37,62% 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] - 25,72% 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 2024-04-04 do dnia 2024-04-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	4 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2792,47 [kcal] Białko ogółem: 110,87 [g] Węglowodany ogółem: 439,12 [g] Cukry: 49,75 [g] Błonnik: 31,21 [g] Tłuszcz: 38,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,90 [g] Sól: 1,88 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 876,31 [kcal] - 31,38% Białko ogół.: 39,55 [g] Węglowodany ogół.: 143,06 [g] Cukry: 16,99 [g] Błonnik: 7,71 [g] Tłuszcz: 14,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,12% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1220,29 [kcal] - 43,7% Białko ogół.: 54,02 [g] Węglowodany ogół.: 174,57 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,52 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,87 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,87 [kcal] - 20,8% Białko ogół.: 16,05 [g] Węglowodany ogół.: 96,74 [g] Cukry: 8,78 [g] Błonnik: 3,48 [g] Tłuszcz: 15,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 0,96 [g]	
		Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grochczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-łubin,XIV-mięczaki				