

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	5 marca 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3263,71 [kcal] Białko ogółem: 130,84 [g] Węglowodany ogółem: 340,10 [g] Cukry: 67,80 [g] Błonnik: 31,82 [g] Tłuszcz: 135,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,73 [g] Sól: 4,68 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Kotlet schabowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 811,11 [kcal] - 24,85% Białko ogół.: 41,36 [g] Węglowodany ogół.: 105,78 [g] Cukry: 26,42 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,3% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1727,67 [kcal] - 52,94% Białko ogół.: 67,50 [g] Węglowodany ogół.: 166,26 [g] Cukry: 28,79 [g] Błonnik: 18,38 [g] Tłuszcz: 66,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,27 [g] Sól: 1,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,93 [kcal] - 19,91% Białko ogół.: 16,88 [g] Węglowodany ogół.: 61,01 [g] Cukry: 6,44 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 39,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,02 [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-tubin,XIV-mięczaki						
2	5 marca 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2714,72 [kcal] Białko ogółem: 122,96 [g] Węglowodany ogółem: 362,59 [g] Cukry: 76,92 [g] Błonnik: 25,98 [g] Tłuszcz: 63,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 3,56 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,89 [kcal] - 31,09% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,63 [g] Cukry: 26,03 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 26,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,76% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1132,60 [kcal] - 41,72% Białko ogół.: 49,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,27 [g] Cukry: 25,84 [g] Błonnik: 17,80 [g] Tłuszcz: 14,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,37 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 663,23 [kcal] - 24,43% Białko ogół.: 26,30 [g] Węglowodany ogół.: 91,64 [g] Cukry: 18,90 [g] Błonnik: 3,60 [g] Tłuszcz: 20,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,02 [g] Sól: 2,10 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	5 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2470,63 [kcal] Białko ogółem: 131,13 [g] Węglowodany ogółem: 356,75 [g] Cukry: 69,66 [g] Błonnik: 26,44 [g] Tłuszcz: 35,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 3,40 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,69 [kcal] - 29,05% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,22 [g] Cukry: 26,66 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g] Sól: 0,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,01% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1104,67 [kcal] - 44,71% Białko ogół.: 49,95 [g] Węglowodany ogół.: 144,28 [g] Cukry: 18,85 [g] Błonnik: 17,80 [g] Tłuszcz: 14,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,37 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,27 [kcal] - 22,23% Białko ogół.: 20,29 [g] Węglowodany ogół.: 92,35 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 1,94 [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	5 marca 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2592,50 [kcal] Białko ogółem: 110,39 [g] Węglowodany ogółem: 267,52 [g] Cukry: 47,88 [g] Błonnik: 34,08 [g] Tłuszcz: 101,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,44 [g] Sól: 5,67 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,14 [kcal] - 30,83% Białko ogół.: 41,36 [g] Węglowodany ogół.: 102,79 [g] Cukry: 23,43 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,89% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1045,75 [kcal] - 40,34% Białko ogół.: 45,80 [g] Węglowodany ogół.: 92,35 [g] Cukry: 14,49 [g] Błonnik: 12,97 [g] Tłuszcz: 31,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,73 [g] Sól: 0,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 672,61 [kcal] - 25,94% Białko ogół.: 18,13 [g] Węglowodany ogół.: 65,33 [g] Cukry: 3,81 [g] Błonnik: 8,90 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 2,76 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-03-05 do dnia 2024-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	5 marca 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2730,13 [kcal] Białko ogółem: 158,13 [g] Węglowodany ogółem: 326,07 [g] Cukry: 70,89 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 67,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 31,1% 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% 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] - 39,29% 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] - 26,86% 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	5 marca 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2309,93 [kcal] Białko ogółem: 130,41 [g] Węglowodany ogółem: 364,56 [g] Cukry: 76,28 [g] Błonnik: 27,33 [g] Tłuszcz: 15,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,91 [g] Sól: 3,03 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 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.: 641,49 [kcal] - 27,77% Białko ogół.: 42,04 [g] Węglowodany ogół.: 112,72 [g] Cukry: 25,86 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 3,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,61 [g] Sól: 0,09 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,29% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 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.: 1075,37 [kcal] - 46,55% Białko ogół.: 50,23 [g] Węglowodany ogół.: 152,74 [g] Cukry: 26,37 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 7,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 0,85 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 494,07 [kcal] - 21,39% Białko ogół.: 20,14 [g] Węglowodany ogół.: 92,20 [g] Cukry: 19,25 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 3,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 1,94 [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 2024-03-05 do dnia 2024-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	5 marca 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2784,72 [kcal] Białko ogółem: 129,21 [g] Węglowodany ogółem: 362,89 [g] Cukry: 76,92 [g] Błonnik: 25,98 [g] Tłuszcz: 68,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,08 [g] Sól: 3,74 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,89 [kcal] - 30,3% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,63 [g] Cukry: 26,03 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 26,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,50 [g]	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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1132,60 [kcal] - 40,67% Białko ogół.: 49,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,27 [g] Cukry: 25,84 [g] Błonnik: 17,80 [g] Tłuszcz: 14,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,37 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,23 [kcal] - 26,33% Białko ogół.: 32,55 [g] Węglowodany ogół.: 91,94 [g] Cukry: 18,90 [g] Błonnik: 3,60 [g] Tłuszcz: 25,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 2,28 [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	5 marca 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2806,60 [kcal] Białko ogółem: 160,74 [g] Węglowodany ogółem: 342,09 [g] Cukry: 63,93 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,49 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 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 3 [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] - 33,97% 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.: 75,00 [kcal] - 2,67% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 37,22% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [g] Cukry: 7,81 [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] - 26,13% 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 2024-03-05 do dnia 2024-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	5 marca 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2372,50 [kcal] Białko ogółem: 110,32 [g] Węglowodany ogółem: 352,82 [g] Cukry: 63,87 [g] Błonnik: 29,58 [g] Tłuszcz: 36,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,13 [g] Sól: 2,91 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 635,25 [kcal] - 26,78% Białko ogół.: 39,33 [g] Węglowodany ogół.: 95,98 [g] Cukry: 8,09 [g] Błonnik: 6,14 [g] Tłuszcz: 11,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,99 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,33% 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.: 1132,60 [kcal] - 47,74% Białko ogół.: 49,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,27 [g] Cukry: 25,84 [g] Błonnik: 17,80 [g] Tłuszcz: 14,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,37 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,27 [kcal] - 23,15% Białko ogół.: 20,29 [g] Węglowodany ogół.: 92,35 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 1,94 [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-łubin,XIV-mięczaki						