

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	7 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2740,01 [kcal] Białko ogółem: 112,14 [g] Węglowodany ogółem: 317,25 [g] Cukry: 65,58 [g] Błonnik: 37,19 [g] Tłuszcz: 93,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,30 [g] Sól: 6,20 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa rosół z lanym ciastem 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Stek wieprzowy z cebulą 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [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.: 871,38 [kcal] - 31,8% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 111,93 [g] Cukry: 26,15 [g] Błonnik: 12,68 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,03% 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.: 1324,96 [kcal] - 48,36% Białko ogół.: 44,82 [g] Węglowodany ogół.: 132,96 [g] Cukry: 27,14 [g] Błonnik: 16,23 [g] Tłuszcz: 45,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,21 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 488,17 [kcal] - 17,82% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 65,31 [g] Cukry: 5,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [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	7 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2587,89 [kcal] Białko ogółem: 119,78 [g] Węglowodany ogółem: 327,34 [g] Cukry: 64,84 [g] Błonnik: 21,60 [g] Tłuszcz: 66,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,13 [g] Sól: 4,52 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 903,78 [kcal] - 34,92% Białko ogół.: 45,31 [g] Węglowodany ogół.: 118,65 [g] Cukry: 25,79 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 27,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,86 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,14% 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.: 1116,60 [kcal] - 43,15% Białko ogół.: 45,01 [g] Węglowodany ogół.: 129,45 [g] Cukry: 26,23 [g] Błonnik: 15,43 [g] Tłuszcz: 23,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 512,01 [kcal] - 19,78% Białko ogół.: 24,36 [g] Węglowodany ogół.: 72,19 [g] Cukry: 5,77 [g] Błonnik: 1,16 [g] Tłuszcz: 14,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,59 [g] Sól: 1,10 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	7 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2333,90 [kcal] Białko ogółem: 118,32 [g] Węglowodany ogółem: 333,49 [g] Cukry: 66,91 [g] Błonnik: 23,13 [g] Tłuszcz: 37,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 2,93 [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,] Pasta z twarogu 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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] 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: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 753,49 [kcal] - 32,28% Białko ogół.: 43,45 [g] Węglowodany ogół.: 123,18 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 6,08 [g] Tłuszcz: 11,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,56 [g] Sól: 0,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,38% 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.: 1062,60 [kcal] - 45,53% Białko ogół.: 45,01 [g] Węglowodany ogół.: 129,45 [g] Cukry: 26,23 [g] Błonnik: 15,43 [g] Tłuszcz: 17,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 19,81% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 6,85 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 1,11 [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	7 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2461,73 [kcal] Białko ogółem: 112,86 [g] Węglowodany ogółem: 291,52 [g] Cukry: 48,40 [g] Błonnik: 36,32 [g] Tłuszcz: 73,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,20 [g] Sól: 6,20 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 859,41 [kcal] - 34,91% Białko ogół.: 45,07 [g] Węglowodany ogół.: 108,94 [g] Cukry: 23,16 [g] Błonnik: 12,68 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,25% 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.: 1070,62 [kcal] - 43,49% Białko ogół.: 45,54 [g] Węglowodany ogół.: 113,21 [g] Cukry: 15,94 [g] Błonnik: 15,36 [g] Tłuszcz: 24,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,20 [kcal] - 19,34% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,25 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 19,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,51 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	7 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2710,63 [kcal] Białko ogółem: 158,13 [g] Węglowodany ogółem: 326,07 [g] Cukry: 71,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 64,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 31,32% 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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05% 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] - 39,57% 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] - 27,06% 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-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						
6	7 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2491,55 [kcal] Białko ogółem: 116,45 [g] Węglowodany ogółem: 399,70 [g] Cukry: 65,44 [g] Błonnik: 22,46 [g] Tłuszcz: 16,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,21 [g] Sól: 2,39 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu 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.: 1030,29 [kcal] - 41,35% Białko ogół.: 41,62 [g] Węglowodany ogół.: 189,74 [g] Cukry: 25,88 [g] Błonnik: 5,12 [g] Tłuszcz: 3,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,42 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,23% 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: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyco-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Salatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 998,65 [kcal] - 40,08% Białko ogół.: 45,12 [g] Węglowodany ogół.: 129,25 [g] Cukry: 25,76 [g] Błonnik: 15,72 [g] Tłuszcz: 10,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,31 [g] Sól: 0,63 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 407,11 [kcal] - 16,34% Białko ogół.: 24,61 [g] Węglowodany ogół.: 73,66 [g] Cukry: 6,75 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 2,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 1,11 [g]
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-lubin,XIV-mięczaki						

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	7 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2830,39 [kcal] Białko ogółem: 148,53 [g] Węglowodany ogółem: 332,59 [g] Cukry: 69,79 [g] Błonnik: 21,60 [g] Tłuszcz: 71,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,11 [g] Sól: 6,13 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] 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: Szynka z indyka. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 973,78 [kcal] - 34,4% Białko ogół.: 51,56 [g] Węglowodany ogół.: 118,95 [g] Cukry: 25,79 [g] Błonnik: 5,01 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,36 [g] Sól: 2,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,96% 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.: 1062,60 [kcal] - 37,54% Białko ogół.: 45,01 [g] Węglowodany ogół.: 129,45 [g] Cukry: 26,23 [g] Błonnik: 15,43 [g] Tłuszcz: 17,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 738,51 [kcal] - 26,09% Białko ogół.: 46,86 [g] Węglowodany ogół.: 77,14 [g] Cukry: 10,72 [g] Błonnik: 1,16 [g] Tłuszcz: 21,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,62 [g] Sól: 2,53 [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				
8	7 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2708,03 [kcal] Białko ogółem: 158,97 [g] Węglowodany ogółem: 333,71 [g] Cukry: 71,77 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 60,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 1,94 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 846,47 [kcal] - 31,26% Białko ogół.: 42,45 [g] Węglowodany ogół.: 118,52 [g] Cukry: 42,08 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 24,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,05% 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.: 1072,67 [kcal] - 39,61% 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] - 27,08% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	7 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2786,56 [kcal] Białko ogółem: 116,11 [g] Węglowodany ogółem: 350,94 [g] Cukry: 46,28 [g] Błonnik: 28,58 [g] Tłuszcz: 38,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,85 [g] Sól: 2,45 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Salatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1146,65 [kcal] - 41,15% Białko ogół.: 45,09 [g] Węglowodany ogół.: 122,93 [g] Cukry: 10,72 [g] Błonnik: 9,03 [g] Tłuszcz: 11,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Sól: 0,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,13% 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.: 1062,60 [kcal] - 38,13% Białko ogół.: 45,01 [g] Węglowodany ogół.: 129,45 [g] Cukry: 26,23 [g] Błonnik: 15,43 [g] Tłuszcz: 17,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 16,59% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 6,85 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 1,11 [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				