

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	1 maja 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2928,72 [kcal] Białko ogółem: 106,52 [g] Węglowodany ogółem: 394,57 [g] Cukry: 55,60 [g] Błonnik: 42,87 [g] Tłuszcz: 85,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 [g] Sól: 4,97 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wieprzowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 667,55 [kcal] - 22,79% Białko ogół.: 37,16 [g] Węglowodany ogół.: 105,14 [g] Cukry: 25,13 [g] Błonnik: 13,46 [g] Tłuszcz: 12,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,41 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,01% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1476,78 [kcal] - 50,42% Białko ogół.: 45,09 [g] Węglowodany ogół.: 182,43 [g] Cukry: 22,90 [g] Błonnik: 10,92 [g] Tłuszcz: 39,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g] Sól: 0,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,71 [kcal] - 25,77% Białko ogół.: 23,96 [g] Węglowodany ogół.: 100,46 [g] Cukry: 7,57 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 32,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,01 [g] Sól: 1,49 [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	1 maja 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2889,11 [kcal] Białko ogółem: 111,03 [g] Węglowodany ogółem: 400,23 [g] Cukry: 80,89 [g] Błonnik: 27,47 [g] Tłuszcz: 67,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,64 [g] Sól: 2,58 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,07 [kcal] - 30,77% Białko ogół.: 37,39 [g] Węglowodany ogół.: 133,55 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,11 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,03% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,65 [kcal] - 45,16% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 179,95 [g] Cukry: 28,18 [g] Błonnik: 15,93 [g] Tłuszcz: 21,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,79 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 665,71 [kcal] - 23,04% Białko ogół.: 33,31 [g] Węglowodany ogół.: 80,19 [g] Cukry: 9,42 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 22,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Sól: 0,42 [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						

Jadłospis od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	1 maja 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2680,18 [kcal] Białko ogółem: 112,41 [g] Węglowodany ogółem: 413,95 [g] Cukry: 87,20 [g] Błonnik: 34,88 [g] Tłuszcz: 39,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,27 [g] Sól: 2,94 [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,] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 796,07 [kcal] - 29,7% Białko ogół.: 37,74 [g] Węglowodany ogół.: 134,20 [g] Cukry: 43,90 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 12,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,69 [g] Sól: 1,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,11% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1225,83 [kcal] - 45,74% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 186,54 [g] Cukry: 30,17 [g] Błonnik: 20,67 [g] Tłuszcz: 10,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,15 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 628,60 [kcal] - 23,45% Białko ogół.: 34,10 [g] Węglowodany ogół.: 86,67 [g] Cukry: 13,13 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 15,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,40 [g] Sól: 0,57 [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	1 maja 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2536,87 [kcal] Białko ogółem: 99,68 [g] Węglowodany ogółem: 280,11 [g] Cukry: 38,54 [g] Błonnik: 35,24 [g] Tłuszcz: 92,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,91 [g] Sól: 4,73 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kluski śląskie, 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,30 [kcal] - 29,97% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,24 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 13,46 [g] Tłuszcz: 24,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,57 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,17% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1004,15 [kcal] - 39,58% Białko ogół.: 38,16 [g] Węglowodany ogół.: 73,86 [g] Cukry: 11,74 [g] Błonnik: 3,29 [g] Tłuszcz: 35,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,30 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 742,74 [kcal] - 29,28% Białko ogół.: 23,96 [g] Węglowodany ogół.: 97,47 [g] Cukry: 4,58 [g] Błonnik: 17,96 [g] Tłuszcz: 32,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,01 [g] Sól: 1,49 [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						

Jadłospis od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	1 maja 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2740,55 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 52,59 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,17 [g] Sól: 1,79 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 39,39 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 22,90 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Sól: 0,46 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] 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]	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] - 39,14% 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] - 26,76% 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	1 maja 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2680,93 [kcal] Białko ogółem: 111,97 [g] Węglowodany ogółem: 442,10 [g] Cukry: 86,41 [g] Błonnik: 35,00 [g] Tłuszcz: 24,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,19 [g] Sól: 2,54 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,87 [kcal] - 31,48% Białko ogół.: 36,94 [g] Węglowodany ogół.: 158,80 [g] Cukry: 43,20 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 1,32 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,11% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1233,98 [kcal] - 46,03% Białko ogół.: 40,77 [g] Węglowodany ogół.: 190,24 [g] Cukry: 30,18 [g] Błonnik: 20,79 [g] Tłuszcz: 10,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,93 [g] Sól: 0,65 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 573,40 [kcal] - 21,39% Białko ogół.: 33,95 [g] Węglowodany ogół.: 86,52 [g] Cukry: 13,03 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 9,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,57 [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						

Jadłospis od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	1 maja 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3084,11 [kcal] Białko ogółem: 134,13 [g] Węglowodany ogółem: 414,18 [g] Cukry: 92,74 [g] Błonnik: 27,47 [g] Tłuszcz: 72,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,81 [g] Sól: 2,96 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka drobiowa. 60 [g] Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 944,57 [kcal] - 30,63% Białko ogół.: 42,49 [g] Węglowodany ogół.: 140,60 [g] Cukry: 50,34 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 24,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Sól: 1,95 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,96% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1304,65 [kcal] - 42,3% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 179,95 [g] Cukry: 28,18 [g] Błonnik: 15,93 [g] Tłuszcz: 21,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,79 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 805,21 [kcal] - 26,11% Białko ogół.: 51,31 [g] Węglowodany ogół.: 87,09 [g] Cukry: 14,22 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 26,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,87 [g] Sól: 0,57 [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	1 maja 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2782,83 [kcal] Białko ogółem: 156,78 [g] Węglowodany ogółem: 333,77 [g] Cukry: 52,61 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 69,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Sól: 1,79 [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.: 921,27 [kcal] - 33,11% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Cukry: 22,92 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,07 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 1,99% 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] - 38,55% 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] - 26,35% 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						

Jadłospis od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	1 maja 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2619,85 [kcal] Białko ogółem: 111,66 [g] Węglowodany ogółem: 399,85 [g] Cukry: 71,23 [g] Błonnik: 36,55 [g] Tłuszcz: 39,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,94 [g] Sól: 2,68 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,74 [kcal] - 27,4% Białko ogół.: 36,99 [g] Węglowodany ogół.: 120,10 [g] Cukry: 27,93 [g] Błonnik: 7,50 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 1,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,13% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1234,83 [kcal] - 47,13% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 186,54 [g] Cukry: 30,17 [g] Błonnik: 20,67 [g] Tłuszcz: 11,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,41 [g] Sól: 0,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 637,60 [kcal] - 24,34% Białko ogół.: 34,10 [g] Węglowodany ogół.: 86,67 [g] Cukry: 13,13 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 16,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,66 [g] Sól: 0,57 [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						