

Jadłospis od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-17

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	17 kwietnia 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3038,00 [kcal] Białko ogółem: 109,83 [g] Węglowodany ogółem: 369,39 [g] Cukry: 64,26 [g] Błonnik: 43,38 [g] Tłuszcz: 106,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,10 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 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 zielonego groszku ze słonecznikiem 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wieprzowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 736,11 [kcal] - 24,23% Białko ogół.: 35,95 [g] Węglowodany ogół.: 98,64 [g] Cukry: 20,61 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 23,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,98% 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.: 1538,78 [kcal] - 50,65% Białko ogół.: 51,02 [g] Węglowodany ogół.: 195,71 [g] Cukry: 35,72 [g] Błonnik: 21,86 [g] Tłuszcz: 39,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,71 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,43 [kcal] - 24,14% Białko ogół.: 22,55 [g] Węglowodany ogół.: 68,50 [g] Cukry: 7,93 [g] Błonnik: 9,52 [g] Tłuszcz: 43,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g] Sól: 1,87 [g]	
<b>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</b>						
2	17 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2779,20 [kcal] Białko ogółem: 99,10 [g] Węglowodany ogółem: 399,30 [g] Cukry: 81,26 [g] Błonnik: 31,35 [g] Tłuszcz: 65,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,57 [g] Sól: 1,22 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica 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 krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] 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.: 884,87 [kcal] - 31,84% Białko ogół.: 37,39 [g] Węglowodany ogół.: 133,55 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 23,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,07% 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.: 1327,34 [kcal] - 47,76% Białko ogół.: 42,85 [g] Węglowodany ogół.: 184,87 [g] Cukry: 31,30 [g] Błonnik: 23,50 [g] Tłuszcz: 22,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,00 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 537,31 [kcal] - 19,33% Białko ogół.: 18,55 [g] Węglowodany ogół.: 74,34 [g] Cukry: 6,67 [g] Błonnik: 1,49 [g] Tłuszcz: 19,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 0,23 [g]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-17

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	17 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2537,90 [kcal] Białko ogółem: 95,70 [g] Węglowodany ogółem: 401,47 [g] Cukry: 80,37 [g] Błonnik: 28,42 [g] Tłuszcz: 38,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,70 [g] Sól: 1,23 [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, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] 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 z jaj i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] 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.: 785,87 [kcal] - 30,97% Białko ogół.: 37,79 [g] Węglowodany ogół.: 134,30 [g] Cukry: 44,00 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 11,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 0,40 [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.: 1228,74 [kcal] - 48,42% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 185,91 [g] Cukry: 29,46 [g] Błonnik: 20,11 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 493,61 [kcal] - 19,45% Białko ogół.: 18,09 [g] Węglowodany ogół.: 74,72 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 1,95 [g] Tłuszcz: 14,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,01 [g] Sól: 0,21 [g]	
<b>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</b>						
4	17 kwietnia 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2321,03 [kcal] Białko ogółem: 101,07 [g] Węglowodany ogółem: 282,58 [g] Cukry: 56,09 [g] Błonnik: 37,60 [g] Tłuszcz: 65,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,01 [g] Sól: 3,85 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z jaj i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 724,20 [kcal] - 31,2% Białko ogół.: 35,96 [g] Węglowodany ogół.: 95,67 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 23,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,1% 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.: 1016,93 [kcal] - 43,81% Białko ogół.: 41,97 [g] Węglowodany ogół.: 111,00 [g] Cukry: 24,09 [g] Błonnik: 15,52 [g] Tłuszcz: 19,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,27 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 507,90 [kcal] - 21,88% Białko ogół.: 17,69 [g] Węglowodany ogół.: 65,06 [g] Cukry: 4,42 [g] Błonnik: 9,71 [g] Tłuszcz: 21,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,61 [g] Sól: 1,49 [g]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-17

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	17 kwietnia 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2879,55 [kcal] Białko ogółem: 158,96 [g] Węglowodany ogółem: 355,85 [g] Cukry: 77,14 [g] Błonnik: 21,72 [g] Tłuszcz: 69,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Sól: 1,85 [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.: 904,49 [kcal] - 31,41% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Koktajl owocowy 150 [ml] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 169,00 [kcal] - 5,87% Białko ogół.: 6,45 [g] Węglowodany ogół.: 34,35 [g] Cukry: 29,15 [g] Błonnik: 2,60 [g] Tłuszcz: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [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] - 37,25% 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] - 25,47% 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]
<b>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</b>						
6	17 kwietnia 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2506,08 [kcal] Białko ogółem: 98,62 [g] Węglowodany ogółem: 434,07 [g] Cukry: 82,30 [g] Błonnik: 30,00 [g] Tłuszcz: 16,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,57 [g] Sól: 1,12 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 839,67 [kcal] - 33,51% Białko ogół.: 36,94 [g] Węglowodany ogół.: 158,80 [g] Cukry: 43,20 [g] Błonnik: 5,83 [g] Tłuszcz: 4,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% 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 ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] 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.: 1227,89 [kcal] - 49,0% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 189,61 [g] Cukry: 29,47 [g] Błonnik: 20,23 [g] Tłuszcz: 9,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: III, IX, ] 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.: 408,84 [kcal] - 16,31% Białko ogół.: 21,35 [g] Węglowodany ogół.: 79,12 [g] Cukry: 9,63 [g] Błonnik: 3,41 [g] Tłuszcz: 2,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,29 [g] Sól: 0,50 [g]
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-17

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	17 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2938,09 [kcal] Białko ogółem: 113,72 [g] Węglowodany ogółem: 415,29 [g] Cukry: 91,13 [g] Błonnik: 30,48 [g] Tłuszcz: 69,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,77 [g] Sól: 1,46 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Twaróg z koperkiem 50 [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 krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj i koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] Jogurt pitny owocowy 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.: 952,26 [kcal] - 32,41% Białko ogół.: 46,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,24 [g] Cukry: 44,91 [g] Błonnik: 4,51 [g] Tłuszcz: 25,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,01 [g] Sól: 0,46 [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.: 1327,34 [kcal] - 45,18% Białko ogół.: 42,85 [g] Węglowodany ogół.: 184,87 [g] Cukry: 31,30 [g] Błonnik: 23,50 [g] Tłuszcz: 22,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,00 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 628,81 [kcal] - 21,4% Białko ogół.: 24,10 [g] Węglowodany ogół.: 86,64 [g] Cukry: 14,92 [g] Błonnik: 1,94 [g] Tłuszcz: 21,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 0,41 [g]	
<b>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</b>						
8	17 kwietnia 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2921,83 [kcal] Białko ogółem: 159,83 [g] Węglowodany ogółem: 363,52 [g] Cukry: 77,16 [g] Błonnik: 21,97 [g] Tłuszcz: 70,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,45 [g] Sól: 1,85 [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: Koktajl owocowy 150 [ml] [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.: 946,77 [kcal] - 32,4% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 169,00 [kcal] - 5,78% Białko ogół.: 6,45 [g] Węglowodany ogół.: 34,35 [g] Cukry: 29,15 [g] Błonnik: 2,60 [g] Tłuszcz: 1,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,71% 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] - 25,1% 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]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-17 do dnia 2024-04-17

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	17 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2517,57 [kcal] Białko ogółem: 101,15 [g] Węglowodany ogółem: 387,57 [g] Cukry: 64,30 [g] Błonnik: 30,09 [g] Tłuszcz: 40,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,76 [g] Sól: 1,14 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] 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 z jaj z koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] 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.: 713,54 [kcal] - 28,34% Białko ogół.: 36,99 [g] Węglowodany ogół.: 120,10 [g] Cukry: 27,93 [g] Błonnik: 7,50 [g] Tłuszcz: 10,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% 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.: 1228,74 [kcal] - 48,81% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 185,91 [g] Cukry: 29,46 [g] Błonnik: 20,11 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,30 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 545,61 [kcal] - 21,67% Białko ogół.: 24,34 [g] Węglowodany ogół.: 75,02 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 1,95 [g] Tłuszcz: 17,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,89 [g] Sól: 0,38 [g]	
<b>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</b>						