

Jadłospis od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 kwietnia 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2846,95 [kcal] Białko ogółem: 117,76 [g] Węglowodany ogółem: 337,84 [g] Cukry: 69,25 [g] Błonnik: 34,03 [g] Tłuszcz: 87,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,77 [g] Sól: 5,81 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki 200 [g] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 848,89 [kcal] - 29,82% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 111,13 [g] Cukry: 28,27 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 32,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,85 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,93% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1281,73 [kcal] - 45,02% Białko ogół.: 51,62 [g] Węglowodany ogół.: 141,78 [g] Cukry: 17,99 [g] Błonnik: 10,11 [g] Tłuszcz: 32,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 0,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 661,33 [kcal] - 23,23% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 72,93 [g] Cukry: 12,09 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 2,88 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						
2	21 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2958,51 [kcal] Białko ogółem: 140,26 [g] Węglowodany ogółem: 328,85 [g] Cukry: 70,94 [g] Błonnik: 24,04 [g] Tłuszcz: 68,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,81 [g] Sól: 4,23 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 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.: 826,29 [kcal] - 27,93% Białko ogół.: 39,63 [g] Węglowodany ogół.: 117,55 [g] Cukry: 27,91 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 23,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,11 [g] Sól: 1,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,86% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1388,00 [kcal] - 46,92% Białko ogół.: 66,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,65 [g] Cukry: 20,40 [g] Błonnik: 15,46 [g] Tłuszcz: 24,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,28 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 689,22 [kcal] - 23,3% Białko ogół.: 33,54 [g] Węglowodany ogół.: 79,65 [g] Cukry: 11,73 [g] Błonnik: 2,67 [g] Tłuszcz: 21,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,42 [g] Sól: 1,58 [g]	



Jadłospis od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2598,42 [kcal] Białko ogółem: 136,60 [g] Węglowodany ogółem: 328,28 [g] Cukry: 67,84 [g] Błonnik: 27,06 [g] Tłuszcz: 37,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,38 [g] Sól: 2,99 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 728,38 [kcal] - 28,03% Białko ogół.: 39,19 [g] Węglowodany ogół.: 111,06 [g] Cukry: 23,40 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 15,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g] Sól: 1,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,12% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1271,00 [kcal] - 48,91% Białko ogół.: 66,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,65 [g] Cukry: 20,40 [g] Błonnik: 15,46 [g] Tłuszcz: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,93 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,04 [kcal] - 20,94% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,14 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 11,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 0,47 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						
4	21 kwietnia 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2766,49 [kcal] Białko ogółem: 127,67 [g] Węglowodany ogółem: 263,80 [g] Cukry: 51,26 [g] Błonnik: 30,36 [g] Tłuszcz: 81,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,08 [g] Sól: 6,02 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Warzywa na patelnie 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,92 [kcal] - 29,93% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 108,14 [g] Cukry: 25,28 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 31,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,59 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,99% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1234,21 [kcal] - 44,61% Białko ogół.: 61,53 [g] Węglowodany ogół.: 73,72 [g] Cukry: 5,98 [g] Błonnik: 6,44 [g] Tłuszcz: 27,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,69 [g] Sól: 1,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,36 [kcal] - 23,47% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 69,94 [g] Cukry: 9,10 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 22,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Sól: 2,88 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						



Jadłospis od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 kwietnia 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [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.: 911,97 [kcal] - 32,65% Białko ogół.: 43,34 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  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]	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] - 38,41% 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] - 26,26% 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-hubin,XIV-mięczaki</b>						
6	21 kwietnia 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2551,02 [kcal] Białko ogółem: 135,90 [g] Węglowodany ogółem: 358,23 [g] Cukry: 67,54 [g] Błonnik: 27,06 [g] Tłuszcz: 15,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,36 [g] Sól: 2,59 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,18 [kcal] - 30,27% Białko ogół.: 38,64 [g] Węglowodany ogół.: 141,16 [g] Cukry: 23,20 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 2,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 1,09 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,16% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1244,00 [kcal] - 48,76% Białko ogół.: 66,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,65 [g] Cukry: 20,40 [g] Błonnik: 15,46 [g] Tłuszcz: 8,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 1,03 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Herbata 250 [ml] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,84 [kcal] - 18,81% Białko ogół.: 30,17 [g] Węglowodany ogół.: 85,42 [g] Cukry: 13,04 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 4,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 0,47 [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-hubin,XIV-mięczaki</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 3052,11 [kcal] Białko ogółem: 157,22 [g] Węglowodany ogółem: 335,44 [g] Cukry: 77,24 [g] Błonnik: 25,46 [g] Tłuszcz: 70,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,99 [g] Sól: 4,65 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Szynka z indyka. 60 [g] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Jogurt naturalny 150g 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.: 940,89 [kcal] - 30,83% Białko ogół.: 46,24 [g] Węglowodany ogół.: 116,19 [g] Cukry: 27,91 [g] Błonnik: 6,23 [g] Tłuszcz: 33,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,8% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1271,00 [kcal] - 41,64% Białko ogół.: 66,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,65 [g] Cukry: 20,40 [g] Błonnik: 15,46 [g] Tłuszcz: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,93 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 785,22 [kcal] - 25,73% Białko ogół.: 43,89 [g] Węglowodany ogół.: 87,60 [g] Cukry: 18,03 [g] Błonnik: 2,67 [g] Tłuszcz: 25,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,27 [g] Sól: 1,82 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						
8	21 kwietnia 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2905,03 [kcal] Białko ogółem: 162,44 [g] Węglowodany ogółem: 351,53 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 73,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,60 [g] Sól: 2,24 [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: 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 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.: 978,97 [kcal] - 33,7% Białko ogół.: 45,92 [g] Węglowodany ogół.: 136,34 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,58% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,47% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,25% 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-lubin,XIV-mięczaki</b>						

Jadłospis od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2578,92 [kcal] Białko ogółem: 134,85 [g] Węglowodany ogółem: 325,73 [g] Cukry: 65,29 [g] Błonnik: 27,06 [g] Tłuszcz: 37,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,38 [g] Sól: 2,93 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 708,88 [kcal] - 27,49% Białko ogół.: 37,44 [g] Węglowodany ogół.: 108,51 [g] Cukry: 20,85 [g] Błonnik: 3,59 [g] Tłuszcz: 14,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,13% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1271,00 [kcal] - 49,28% Białko ogół.: 66,69 [g] Węglowodany ogół.: 119,65 [g] Cukry: 20,40 [g] Błonnik: 15,46 [g] Tłuszcz: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,93 [g] Sól: 1,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,04 [kcal] - 21,1% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,14 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 11,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,96 [g] Sól: 0,47 [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-lubin,XIV-mięczaki</b>						