

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	22 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2868,74 [kcal] Białko ogółem: 141,51 [g] Węglowodany ogółem: 332,94 [g] Cukry: 65,85 [g] Błonnik: 36,19 [g] Tłuszcz: 97,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,35 [g] Sól: 5,38 [g]	Składniki: Kasza jaglana 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: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Makaron penne z sosem bolońskim 400 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,67 [kcal] - 26,93% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 105,87 [g] Cukry: 25,21 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,35% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1460,97 [kcal] - 50,93% Białko ogół.: 57,22 [g] Węglowodany ogół.: 152,47 [g] Cukry: 27,75 [g] Błonnik: 14,52 [g] Tłuszcz: 50,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 539,10 [kcal] - 18,79% Białko ogół.: 36,69 [g] Węglowodany ogół.: 66,65 [g] Cukry: 6,59 [g] Błonnik: 9,49 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,66 [g] Sól: 1,38 [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						
2	22 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2769,57 [kcal] Białko ogółem: 135,54 [g] Węglowodany ogółem: 368,55 [g] Cukry: 79,69 [g] Błonnik: 22,58 [g] Tłuszcz: 63,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,59 [g] Sól: 2,38 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 791,31 [kcal] - 28,57% Białko ogół.: 37,05 [g] Węglowodany ogół.: 109,93 [g] Cukry: 22,94 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 23,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 1,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1194,72 [kcal] - 43,14% Białko ogół.: 50,01 [g] Węglowodany ogół.: 149,19 [g] Cukry: 21,25 [g] Błonnik: 15,07 [g] Tłuszcz: 17,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,84 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 687,54 [kcal] - 24,82% Białko ogół.: 38,13 [g] Węglowodany ogół.: 101,48 [g] Cukry: 29,20 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g] Sól: 0,08 [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						

Jadłospis od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	22 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2723,87 [kcal] Białko ogółem: 125,99 [g] Węglowodany ogółem: 406,87 [g] Cukry: 81,48 [g] Błonnik: 23,04 [g] Tłuszcz: 36,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,77 [g] Sól: 2,45 [g]	Składniki: Kasza jaglana 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] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 868,61 [kcal] - 31,89% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 144,75 [g] Cukry: 24,72 [g] Błonnik: 4,12 [g] Tłuszcz: 12,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,01 [g] Sól: 1,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1149,72 [kcal] - 42,21% Białko ogół.: 50,01 [g] Węglowodany ogół.: 149,19 [g] Cukry: 21,25 [g] Błonnik: 15,07 [g] Tłuszcz: 12,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,55 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 630,54 [kcal] - 23,15% Białko ogół.: 38,18 [g] Węglowodany ogół.: 101,53 [g] Cukry: 29,21 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,21 [g] Sól: 0,08 [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	22 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2454,12 [kcal] Białko ogółem: 126,55 [g] Węglowodany ogółem: 291,38 [g] Cukry: 54,15 [g] Błonnik: 35,32 [g] Tłuszcz: 68,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,00 [g] Sól: 4,85 [g]	Składniki: Kasza jaglana 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: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 760,70 [kcal] - 31,0% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Cukry: 22,22 [g] Błonnik: 12,18 [g] Tłuszcz: 24,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,83 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,91% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1015,90 [kcal] - 41,4% Białko ogół.: 41,82 [g] Węglowodany ogół.: 103,73 [g] Cukry: 11,48 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 21,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,56 [g] Sól: 0,19 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 581,52 [kcal] - 23,7% Białko ogół.: 37,13 [g] Węglowodany ogół.: 76,82 [g] Cukry: 14,15 [g] Błonnik: 11,67 [g] Tłuszcz: 18,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,76 [g] Sól: 1,39 [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 2024-04-22 do dnia 2024-04-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	22 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2814,03 [kcal] Białko ogółem: 165,11 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 73,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,16 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	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]	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.: 911,97 [kcal] - 32,41% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,41% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,12% 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] - 26,06% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	22 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2613,47 [kcal] Białko ogółem: 124,99 [g] Węglowodany ogółem: 413,72 [g] Cukry: 80,58 [g] Błonnik: 23,04 [g] Tłuszcz: 20,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,42 [g] Sól: 2,05 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 831,41 [kcal] - 31,81% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,75 [g] Cukry: 23,92 [g] Błonnik: 4,12 [g] Tłuszcz: 4,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,08 [g] Sól: 1,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,87% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1131,72 [kcal] - 43,3% Białko ogół.: 50,01 [g] Węglowodany ogół.: 149,19 [g] Cukry: 21,25 [g] Błonnik: 15,07 [g] Tłuszcz: 10,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 575,34 [kcal] - 22,01% Białko ogół.: 38,03 [g] Węglowodany ogół.: 101,38 [g] Cukry: 29,11 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 5,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,31 [g] Sól: 0,08 [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 2024-04-22 do dnia 2024-04-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	22 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3039,07 [kcal] Białko ogółem: 164,29 [g] Węglowodany ogółem: 373,80 [g] Cukry: 84,64 [g] Błonnik: 22,58 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,34 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 861,31 [kcal] - 28,34% Białko ogół.: 43,30 [g] Węglowodany ogół.: 110,23 [g] Cukry: 22,94 [g] Błonnik: 3,66 [g] Tłuszcz: 28,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92 [g] Sól: 1,92 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,16% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1167,72 [kcal] - 38,42% Białko ogół.: 50,01 [g] Węglowodany ogół.: 149,19 [g] Cukry: 21,25 [g] Błonnik: 15,07 [g] Tłuszcz: 14,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 914,04 [kcal] - 30,08% Białko ogół.: 60,63 [g] Węglowodany ogół.: 106,43 [g] Cukry: 34,15 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 24,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [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-tubin,XIV-mięczaki				
8	22 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2888,63 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 352,40 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,30 [g] Sól: 2,34 [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: Jogurt naturalny 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.: 941,57 [kcal] - 32,6% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,32% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,69% 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] - 25,39% 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 2024-04-22 do dnia 2024-04-22

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	22 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2720,00 [kcal] Białko ogółem: 124,45 [g] Węglowodany ogółem: 413,07 [g] Cukry: 61,33 [g] Błonnik: 27,02 [g] Tłuszcz: 35,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,17 [g] Sól: 1,90 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,74 [kcal] - 30,32% Białko ogół.: 35,01 [g] Węglowodany ogół.: 137,60 [g] Cukry: 8,39 [g] Błonnik: 5,60 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,16 [g] Sól: 1,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,23% 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.: 1149,72 [kcal] - 42,27% Białko ogół.: 50,01 [g] Węglowodany ogół.: 149,19 [g] Cukry: 21,25 [g] Błonnik: 15,07 [g] Tłuszcz: 12,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,55 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 630,54 [kcal] - 23,18% Białko ogół.: 38,18 [g] Węglowodany ogół.: 101,53 [g] Cukry: 29,21 [g] Błonnik: 3,85 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,21 [g] Sól: 0,08 [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						