

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-04-23 do dnia 2024-04-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	23 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3113,39 [kcal] Białko ogółem: 122,16 [g] Węglowodany ogółem: 358,94 [g] Cukry: 74,61 [g] Błonnik: 43,99 [g] Tłuszcz: 115,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,22 [g] Sól: 4,25 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Leczo z warzywami i mięsem wieprzowym podsmażonym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wieprzowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 818,27 [kcal] - 26,28% Białko ogół.: 41,49 [g] Węglowodany ogół.: 106,49 [g] Cukry: 25,97 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 27,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,40 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,95% 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.: 1456,89 [kcal] - 46,79% Białko ogół.: 50,63 [g] Węglowodany ogół.: 171,85 [g] Cukry: 37,26 [g] Błonnik: 20,51 [g] Tłuszcz: 41,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,18 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 808,55 [kcal] - 25,97% Białko ogół.: 29,73 [g] Węglowodany ogół.: 74,06 [g] Cukry: 11,38 [g] Błonnik: 11,43 [g] Tłuszcz: 46,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,61 [g] Sól: 1,88 [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	23 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2753,81 [kcal] Białko ogółem: 116,76 [g] Węglowodany ogółem: 377,80 [g] Cukry: 83,02 [g] Błonnik: 31,09 [g] Tłuszcz: 66,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,14 [g] Sól: 1,54 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 907,04 [kcal] - 32,94% Białko ogół.: 41,56 [g] Węglowodany ogół.: 127,44 [g] Cukry: 38,15 [g] Błonnik: 5,35 [g] Tłuszcz: 27,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,08% 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.: 1167,33 [kcal] - 42,39% Białko ogół.: 50,20 [g] Węglowodany ogół.: 156,39 [g] Cukry: 31,08 [g] Błonnik: 17,36 [g] Tłuszcz: 15,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,76 [kcal] - 23,59% Białko ogół.: 24,69 [g] Węglowodany ogół.: 87,43 [g] Cukry: 13,79 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 23,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 0,40 [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 2024-04-23 do dnia 2024-04-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	23 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2509,31 [kcal] Białko ogółem: 118,23 [g] Węglowodany ogółem: 382,67 [g] Cukry: 80,93 [g] Błonnik: 31,36 [g] Tłuszcz: 36,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,16 [g] Sól: 1,54 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 788,72 [kcal] - 31,43% Białko ogół.: 42,84 [g] Węglowodany ogół.: 130,00 [g] Cukry: 38,78 [g] Błonnik: 5,35 [g] Tłuszcz: 12,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 0,51 [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.: 1134,15 [kcal] - 45,2% Białko ogół.: 50,34 [g] Węglowodany ogół.: 158,65 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 17,63 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 22,19% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [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	23 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2491,71 [kcal] Białko ogółem: 133,57 [g] Węglowodany ogółem: 280,17 [g] Cukry: 56,30 [g] Błonnik: 37,42 [g] Tłuszcz: 67,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,80 [g] Sól: 5,27 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 795,23 [kcal] - 31,92% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 102,37 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 11,59 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,40 [g] Sól: 1,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,09% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 926,43 [kcal] - 37,18% Białko ogół.: 46,06 [g] Węglowodany ogół.: 101,41 [g] Cukry: 20,80 [g] Błonnik: 13,64 [g] Tłuszcz: 14,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,93 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 543,55 [kcal] - 21,81% Białko ogół.: 24,27 [g] Węglowodany ogół.: 71,44 [g] Cukry: 8,36 [g] Błonnik: 12,19 [g] Tłuszcz: 19,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,44 [g] Sól: 1,41 [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						

Jadłospis od dnia 2024-04-23 do dnia 2024-04-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	23 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2766,05 [kcal] Białko ogółem: 157,61 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 55,04 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,20 [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] - 32,7% 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: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,01% 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] - 38,78% 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] - 26,51% 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	23 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2368,91 [kcal] Białko ogółem: 117,23 [g] Węglowodany ogółem: 382,02 [g] Cukry: 80,03 [g] Błonnik: 31,36 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,07 [g] Sól: 1,14 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,52 [kcal] - 30,08% Białko ogół.: 41,99 [g] Węglowodany ogół.: 129,50 [g] Cukry: 37,98 [g] Błonnik: 5,35 [g] Tłuszcz: 4,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,70 [g] Sól: 0,11 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,25% 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,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,15 [kcal] - 47,88% Białko ogół.: 50,34 [g] Węglowodany ogół.: 158,65 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 17,63 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,63 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/t 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 492,56 [kcal] - 20,79% Białko ogół.: 24,59 [g] Węglowodany ogół.: 87,33 [g] Cukry: 13,70 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 6,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Sól: 0,40 [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 2024-04-23 do dnia 2024-04-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	23 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2849,81 [kcal] Białko ogółem: 127,11 [g] Węglowodany ogółem: 385,75 [g] Cukry: 89,32 [g] Błonnik: 31,09 [g] Tłuszcz: 71,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,99 [g] Sól: 1,78 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 100 [g] [Alergen: IX,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 907,04 [kcal] - 31,83% Białko ogół.: 41,56 [g] Węglowodany ogół.: 127,44 [g] Cukry: 38,15 [g] Błonnik: 5,35 [g] Tłuszcz: 27,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,04% 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.: 1167,33 [kcal] - 40,96% Białko ogół.: 50,20 [g] Węglowodany ogół.: 156,39 [g] Cukry: 31,08 [g] Błonnik: 17,36 [g] Tłuszcz: 15,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 745,76 [kcal] - 26,17% Białko ogół.: 35,04 [g] Węglowodany ogół.: 95,38 [g] Cukry: 20,09 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 28,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,23 [g] Sól: 0,64 [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	23 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2808,33 [kcal] Białko ogółem: 158,48 [g] Węglowodany ogółem: 336,22 [g] Cukry: 55,06 [g] Błonnik: 19,37 [g] Tłuszcz: 70,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,27 [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: 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.: 946,77 [kcal] - 33,71% 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.: 55,50 [kcal] - 1,98% 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] - 38,2% 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] - 26,11% 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 2024-04-23 do dnia 2024-04-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	23 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2448,13 [kcal] Białko ogółem: 119,22 [g] Węglowodany ogółem: 366,85 [g] Cukry: 64,19 [g] Błonnik: 34,60 [g] Tłuszcz: 37,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 1,34 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 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,] Mus owocowy 100 [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,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wołowa 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.: 727,54 [kcal] - 29,72% Białko ogół.: 43,83 [g] Węglowodany ogół.: 114,18 [g] Cukry: 22,04 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,40 [g] Sól: 0,31 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,21% 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.: 1134,15 [kcal] - 46,33% Białko ogół.: 50,34 [g] Węglowodany ogół.: 158,65 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 17,63 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 556,76 [kcal] - 22,74% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,48 [g] Cukry: 13,80 [g] Błonnik: 7,85 [g] Tłuszcz: 13,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,08 [g] Sól: 0,40 [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						