

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-04-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	29 kwietnia 2024	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3065,80 [kcal] Białko ogółem: 110,34 [g] Węglowodany ogółem: 378,87 [g] Cukry: 89,73 [g] Błonnik: 38,83 [g] Tłuszcz: 103,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,96 [g] Sól: 4,60 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Kotlet schabowy 120 [g] [Alergen: I, III,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka jarzynowa 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 820,47 [kcal] - 26,76% Białko ogół.: 27,91 [g] Węglowodany ogół.: 127,72 [g] Cukry: 43,65 [g] Błonnik: 12,22 [g] Tłuszcz: 22,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96 [g] Sól: 1,92 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,11% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1427,46 [kcal] - 46,56% Białko ogół.: 60,11 [g] Węglowodany ogół.: 136,57 [g] Cukry: 20,43 [g] Błonnik: 14,83 [g] Tłuszcz: 48,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,98 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 599,87 [kcal] - 19,57% Białko ogół.: 18,22 [g] Węglowodany ogół.: 76,18 [g] Cukry: 8,90 [g] Błonnik: 11,13 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g] Sól: 1,50 [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-łubin,XIV-mięczaki						
2	29 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 3027,91 [kcal] Białko ogółem: 117,52 [g] Węglowodany ogółem: 403,53 [g] Cukry: 88,62 [g] Błonnik: 25,42 [g] Tłuszcz: 68,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,30 [g] Sól: 4,93 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, 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.: 1083,87 [kcal] - 35,8% Białko ogół.: 40,39 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 4,67 [g] Tłuszcz: 26,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,05 [g] Sól: 3,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,2% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,50 [kcal] - 37,07% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 17,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 603,54 [kcal] - 19,93% Białko ogół.: 19,57 [g] Węglowodany ogół.: 90,51 [g] Cukry: 8,35 [g] Błonnik: 4,03 [g] Tłuszcz: 19,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,29 [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 2024-04-29 do dnia 2024-04-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	29 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2842,21 [kcal] Białko ogółem: 114,22 [g] Węglowodany ogółem: 411,40 [g] Cukry: 79,96 [g] Błonnik: 25,23 [g] Tłuszcz: 38,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,88 [g] Sól: 4,87 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [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,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, 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.: 1153,87 [kcal] - 40,6% Białko ogół.: 40,79 [g] Węglowodany ogół.: 170,56 [g] Cukry: 44,00 [g] Błonnik: 4,67 [g] Tłuszcz: 14,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,60 [g] Sól: 3,52 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,64% 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.: 1059,50 [kcal] - 37,28% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 10,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,57 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,84 [kcal] - 19,49% Białko ogół.: 19,97 [g] Węglowodany ogół.: 92,13 [g] Cukry: 9,43 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,30 [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	29 kwietnia 2024	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2543,14 [kcal] Białko ogółem: 118,09 [g] Węglowodany ogółem: 272,97 [g] Cukry: 43,49 [g] Błonnik: 36,38 [g] Tłuszcz: 75,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,73 [g] Sól: 7,28 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] 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,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka jarzynowa 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 961,50 [kcal] - 37,81% Białko ogół.: 40,51 [g] Węglowodany ogół.: 107,32 [g] Cukry: 23,14 [g] Błonnik: 12,70 [g] Tłuszcz: 26,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,57 [g] Sól: 4,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,77% 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.: 897,74 [kcal] - 35,3% Białko ogół.: 49,01 [g] Węglowodany ogół.: 84,51 [g] Cukry: 8,14 [g] Błonnik: 12,55 [g] Tłuszcz: 17,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,90 [kcal] - 23,12% Białko ogół.: 18,22 [g] Węglowodany ogół.: 73,19 [g] Cukry: 5,91 [g] Błonnik: 11,13 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,08 [g] Sól: 1,50 [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 2024-04-29 do dnia 2024-04-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	29 kwietnia 2024	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2751,13 [kcal] Białko ogółem: 163,38 [g] Węglowodany ogółem: 326,97 [g] Cukry: 71,04 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 68,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,08 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 30,86% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 110,88 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 28,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,07 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,49% 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]	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] - 38,99% 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] - 26,66% 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	29 kwietnia 2024	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2722,81 [kcal] Białko ogółem: 113,22 [g] Węglowodany ogółem: 418,25 [g] Cukry: 79,06 [g] Błonnik: 25,23 [g] Tłuszcz: 21,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 4,47 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1116,67 [kcal] - 41,01% Białko ogół.: 39,94 [g] Węglowodany ogół.: 177,56 [g] Cukry: 43,20 [g] Błonnik: 4,67 [g] Tłuszcz: 6,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 3,12 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] 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]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1032,50 [kcal] - 37,92% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 7,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,79 [g] Sól: 0,75 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] 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.: 498,64 [kcal] - 18,31% Białko ogół.: 19,82 [g] Węglowodany ogół.: 91,98 [g] Cukry: 9,33 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 7,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Sól: 0,30 [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 2024-04-29 do dnia 2024-04-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	29 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3156,49 [kcal] Białko ogółem: 141,53 [g] Węglowodany ogółem: 418,19 [g] Cukry: 97,27 [g] Błonnik: 25,40 [g] Tłuszcz: 69,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,92 [g] Sól: 5,14 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, III,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1144,41 [kcal] - 36,26% Białko ogół.: 47,42 [g] Węglowodany ogół.: 151,59 [g] Cukry: 47,14 [g] Błonnik: 4,66 [g] Tłuszcz: 27,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,67 [g] Sól: 3,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 6,91% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Cukry: 16,75 [g] Błonnik: 0,65 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1122,50 [kcal] - 35,56% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 17,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 671,58 [kcal] - 21,28% Białko ogół.: 36,55 [g] Węglowodany ogół.: 90,89 [g] Cukry: 13,15 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 19,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Sól: 0,44 [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						
8	29 kwietnia 2024	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2855,53 [kcal] Białko ogółem: 165,99 [g] Węglowodany ogółem: 349,98 [g] Cukry: 71,07 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 68,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,25 [g] Sól: 1,95 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 953,47 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 44,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,89 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 28,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,36% 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] - 37,56% 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] - 25,68% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-04-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	29 kwietnia 2024	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2742,46 [kcal] Białko ogółem: 112,03 [g] Węglowodany ogółem: 396,97 [g] Cukry: 61,45 [g] Błonnik: 26,71 [g] Tłuszcz: 37,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,03 [g] Sól: 4,29 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana 100 [g] [Alergen: IX, 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.: 1110,00 [kcal] - 40,47% Białko ogół.: 38,00 [g] Węglowodany ogół.: 163,41 [g] Cukry: 27,67 [g] Błonnik: 6,15 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,75 [g] Sól: 3,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,7% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1059,50 [kcal] - 38,63% Białko ogół.: 53,46 [g] Węglowodany ogół.: 137,31 [g] Cukry: 20,23 [g] Błonnik: 16,07 [g] Tłuszcz: 10,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,57 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,84 [kcal] - 20,2% Białko ogół.: 19,97 [g] Węglowodany ogół.: 92,13 [g] Cukry: 9,43 [g] Błonnik: 4,49 [g] Tłuszcz: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 0,30 [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						