

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-04-30 do dnia 2024-04-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 kwietnia 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3132,19 [kcal] Białko ogółem: 108,67 [g] Węglowodany ogółem: 337,07 [g] Cukry: 72,35 [g] Błonnik: 34,07 [g] Tłuszcz: 132,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,78 [g] Sól: 4,65 [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, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa żurek na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII, ] Gulasz segedyński (wieprzowy) 320 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 811,11 [kcal] - 25,9% Białko ogół.: 41,36 [g] Węglowodany ogół.: 105,78 [g] Cukry: 26,42 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,39% 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.: 1596,15 [kcal] - 50,96% Białko ogół.: 45,33 [g] Węglowodany ogół.: 163,23 [g] Cukry: 33,34 [g] Błonnik: 20,63 [g] Tłuszcz: 62,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,32 [g] Sól: 1,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,93 [kcal] - 20,75% Białko ogół.: 16,88 [g] Węglowodany ogół.: 61,01 [g] Cukry: 6,44 [g] Błonnik: 1,23 [g] Tłuszcz: 39,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,02 [g] Sól: 1,46 [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	30 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2647,10 [kcal] Białko ogółem: 102,93 [g] Węglowodany ogółem: 360,37 [g] Cukry: 80,88 [g] Błonnik: 28,45 [g] Tłuszcz: 67,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,55 [g] Sól: 2,37 [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 z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,89 [kcal] - 31,88% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,63 [g] Cukry: 26,03 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 26,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,83% 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.: 1137,09 [kcal] - 42,96% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 151,08 [g] Cukry: 29,73 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 18,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,33 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 591,12 [kcal] - 22,33% Białko ogół.: 17,91 [g] Węglowodany ogół.: 89,61 [g] Cukry: 18,97 [g] Błonnik: 3,65 [g] Tłuszcz: 19,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 1,15 [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 2024-04-30 do dnia 2024-04-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2384,52 [kcal] Białko ogółem: 111,09 [g] Węglowodany ogółem: 354,40 [g] Cukry: 73,55 [g] Błonnik: 28,86 [g] Tłuszcz: 37,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,98 [g] Sól: 2,20 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,69 [kcal] - 30,1% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,22 [g] Cukry: 26,66 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 11,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,54 [g] Sól: 0,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,15% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1091,16 [kcal] - 45,76% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 144,09 [g] Cukry: 22,74 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 16,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,81 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,67 [kcal] - 19,99% Białko ogół.: 11,89 [g] Węglowodany ogół.: 90,19 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 0,98 [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>						
4	30 kwietnia 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2668,86 [kcal] Białko ogółem: 100,94 [g] Węglowodany ogółem: 284,91 [g] Cukry: 52,99 [g] Błonnik: 37,46 [g] Tłuszcz: 104,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,14 [g] Sól: 5,46 [g]	Składniki: Platki 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, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,14 [kcal] - 29,94% Białko ogół.: 41,36 [g] Węglowodany ogół.: 102,79 [g] Cukry: 23,43 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,35 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,81% 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.: 1122,11 [kcal] - 42,04% Białko ogół.: 36,35 [g] Węglowodany ogół.: 109,74 [g] Cukry: 19,60 [g] Błonnik: 16,35 [g] Tłuszcz: 35,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,43 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 672,61 [kcal] - 25,2% Białko ogół.: 18,13 [g] Węglowodany ogół.: 65,33 [g] Cukry: 3,81 [g] Błonnik: 8,90 [g] Tłuszcz: 39,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 2,76 [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 2024-04-30 do dnia 2024-04-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	30 kwietnia 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2730,13 [kcal] Białko ogółem: 158,13 [g] Węglowodany ogółem: 326,07 [g] Cukry: 70,89 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 67,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,32 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 31,1% 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,75% 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] - 39,29% 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] - 26,86% 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	30 kwietnia 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2235,10 [kcal] Białko ogółem: 110,20 [g] Węglowodany ogółem: 360,54 [g] Cukry: 79,17 [g] Błonnik: 29,15 [g] Tłuszcz: 18,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,86 [g] Sól: 1,82 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 641,49 [kcal] - 28,7% Białko ogół.: 42,04 [g] Węglowodany ogół.: 112,72 [g] Cukry: 25,86 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 3,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,61 [g] Sól: 0,09 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,43% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,14 [kcal] - 48,01% Białko ogół.: 38,42 [g] Węglowodany ogół.: 150,88 [g] Cukry: 29,26 [g] Błonnik: 20,51 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 421,47 [kcal] - 18,86% Białko ogół.: 11,74 [g] Węglowodany ogół.: 90,04 [g] Cukry: 19,25 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 3,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,73 [g] Sól: 0,98 [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 2024-04-30 do dnia 2024-04-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2722,10 [kcal] Białko ogółem: 108,03 [g] Węglowodany ogółem: 367,42 [g] Cukry: 87,03 [g] Błonnik: 28,45 [g] Tłuszcz: 70,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,64 [g] Sól: 2,51 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,89 [kcal] - 31,0% Białko ogół.: 41,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,63 [g] Cukry: 26,03 [g] Błonnik: 4,58 [g] Tłuszcz: 26,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,76% 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.: 1137,09 [kcal] - 41,77% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 151,08 [g] Cukry: 29,73 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 18,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,33 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 666,12 [kcal] - 24,47% Białko ogół.: 23,01 [g] Węglowodany ogół.: 96,66 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 3,65 [g] Tłuszcz: 22,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Sól: 1,29 [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	30 kwietnia 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2806,60 [kcal] Białko ogółem: 160,74 [g] Węglowodany ogółem: 342,09 [g] Cukry: 63,93 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,49 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] 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 3 [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] - 33,97% 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.: 75,00 [kcal] - 2,67% 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.: 1044,74 [kcal] - 37,22% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [g] Cukry: 7,81 [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] - 26,13% 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 2024-04-30 do dnia 2024-04-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 kwietnia 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2340,14 [kcal] Białko ogółem: 96,36 [g] Węglowodany ogółem: 355,69 [g] Cukry: 70,38 [g] Błonnik: 34,40 [g] Tłuszcz: 39,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,08 [g] Sól: 1,99 [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 indyka 80 [g] [Alergen: IX, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 689,00 [kcal] - 29,44% Białko ogół.: 45,41 [g] Węglowodany ogół.: 101,20 [g] Cukry: 10,71 [g] Błonnik: 8,54 [g] Tłuszcz: 13,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,50 [g] Sól: 0,43 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,37% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 13,22 [g] Cukry: 10,59 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1119,09 [kcal] - 47,82% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 151,08 [g] Cukry: 29,73 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 16,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,81 [g] Sól: 0,58 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 476,67 [kcal] - 20,37% Białko ogół.: 11,89 [g] Węglowodany ogół.: 90,19 [g] Cukry: 19,35 [g] Błonnik: 4,06 [g] Tłuszcz: 9,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,63 [g] Sól: 0,98 [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>						