

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	4 maja 2024	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3083,30 [kcal] Białko ogółem: 145,38 [g] Węglowodany ogółem: 397,13 [g] Cukry: 120,29 [g] Błonnik: 42,00 [g] Tłuszcz: 80,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,70 [g] Sól: 4,45 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z makiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa meksykańska na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Makaron z serem i rodzynkami z sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 803,67 [kcal] - 26,07% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,24 [g] Cukry: 29,34 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,03% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1548,70 [kcal] - 50,23% Białko ogół.: 72,03 [g] Węglowodany ogół.: 174,67 [g] Cukry: 51,54 [g] Błonnik: 20,37 [g] Tłuszcz: 37,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,74 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 514,32 [kcal] - 16,68% Białko ogół.: 21,90 [g] Węglowodany ogół.: 74,78 [g] Cukry: 14,06 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 16,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,88 [g] Sól: 1,31 [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	4 maja 2024	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2831,22 [kcal] Białko ogółem: 121,75 [g] Węglowodany ogółem: 397,35 [g] Cukry: 111,75 [g] Błonnik: 24,74 [g] Tłuszcz: 62,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,03 [g] Sól: 1,59 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z makiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,11 [kcal] - 29,21% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,55 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,65% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1240,78 [kcal] - 43,82% Białko ogół.: 48,16 [g] Węglowodany ogół.: 163,12 [g] Cukry: 44,94 [g] Błonnik: 19,00 [g] Tłuszcz: 20,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 546,72 [kcal] - 19,31% Białko ogół.: 22,14 [g] Węglowodany ogół.: 81,50 [g] Cukry: 13,70 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 15,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,63 [g] Sól: 0,01 [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 2024-05-04 do dnia 2024-05-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	4 maja 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2587,08 [kcal] Białko ogółem: 117,41 [g] Węglowodany ogółem: 388,72 [g] Cukry: 100,58 [g] Błonnik: 20,53 [g] Tłuszcz: 36,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 1,73 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,41 [kcal] - 30,44% Białko ogół.: 43,64 [g] Węglowodany ogół.: 130,61 [g] Cukry: 29,54 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 10,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,14 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 186,61 [kcal] - 7,21% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 34,94 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1123,34 [kcal] - 43,42% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 16,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,39 [g] Sól: 0,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 489,72 [kcal] - 18,93% Białko ogół.: 22,19 [g] Węglowodany ogół.: 81,55 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 0,01 [g]	
<b>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</b>						
4	4 maja 2024	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2325,69 [kcal] Białko ogółem: 116,12 [g] Węglowodany ogółem: 270,42 [g] Cukry: 82,22 [g] Błonnik: 36,66 [g] Tłuszcz: 68,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,24 [g] Sól: 4,16 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Suflet drobiowy. 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Makaron świder ugotowany. 200 [g] [Alergen: I, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,90 [kcal] - 31,08% Białko ogół.: 41,55 [g] Węglowodany ogół.: 94,47 [g] Cukry: 26,31 [g] Błonnik: 11,24 [g] Tłuszcz: 22,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 9,31% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,83 [kcal] - 38,0% Białko ogół.: 44,11 [g] Węglowodany ogół.: 69,72 [g] Cukry: 19,49 [g] Błonnik: 15,51 [g] Tłuszcz: 24,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,33 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,35 [kcal] - 21,6% Białko ogół.: 21,90 [g] Węglowodany ogół.: 71,79 [g] Cukry: 11,07 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 16,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,88 [g] Sól: 1,31 [g]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	4 maja 2024	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2851,79 [kcal] Białko ogółem: 161,59 [g] Węglowodany ogółem: 348,47 [g] Cukry: 85,10 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 69,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,39 [g] Sól: 1,99 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 849,07 [kcal] - 29,77% 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: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,9% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Cukry: 20,36 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,61% 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] - 25,72% 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	4 maja 2024	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2351,68 [kcal] Białko ogółem: 115,91 [g] Węglowodany ogółem: 382,82 [g] Cukry: 99,18 [g] Błonnik: 20,53 [g] Tłuszcz: 14,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,26 [g] Sól: 1,05 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0%. 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 685,21 [kcal] - 29,14% Białko ogół.: 42,79 [g] Węglowodany ogół.: 125,11 [g] Cukry: 28,74 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 2,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 171,61 [kcal] - 7,3% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 34,69 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1060,34 [kcal] - 45,09% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 9,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Sól: 0,86 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 434,52 [kcal] - 18,48% Białko ogół.: 22,04 [g] Węglowodany ogół.: 81,40 [g] Cukry: 13,61 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 3,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 0,01 [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 2024-05-04 do dnia 2024-05-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	4 maja 2024	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2976,22 [kcal] Białko ogółem: 128,00 [g] Węglowodany ogółem: 409,05 [g] Cukry: 118,05 [g] Błonnik: 24,74 [g] Tłuszcz: 67,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,53 [g] Sól: 2,07 [g]	Składniki: Ryż 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, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,11 [kcal] - 30,14% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 27,76 [g] Błonnik: 3,50 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,28% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1240,78 [kcal] - 41,69% Białko ogół.: 48,16 [g] Węglowodany ogół.: 163,12 [g] Cukry: 44,94 [g] Błonnik: 19,00 [g] Tłuszcz: 20,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 621,72 [kcal] - 20,89% Białko ogół.: 22,14 [g] Węglowodany ogół.: 92,90 [g] Cukry: 20,00 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 15,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,63 [g] Sól: 0,31 [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	4 maja 2024	<b>Płynna wzmocniona</b> 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 z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 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]	
<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 2024-05-04 do dnia 2024-05-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	4 maja 2024	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2552,61 [kcal] Białko ogółem: 112,86 [g] Węglowodany ogółem: 396,91 [g] Cukry: 75,09 [g] Błonnik: 23,05 [g] Tłuszcz: 36,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,63 [g] Sól: 1,40 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Makaron świder ugotowany 200 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,91 [kcal] - 26,91% Białko ogół.: 30,14 [g] Węglowodany ogół.: 111,46 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 14,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 134,25 [kcal] - 5,26% Białko ogół.: 0,06 [g] Węglowodany ogół.: 22,22 [g] Cukry: 13,11 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1241,73 [kcal] - 48,65% Białko ogół.: 60,47 [g] Węglowodany ogół.: 181,68 [g] Cukry: 26,08 [g] Błonnik: 16,85 [g] Tłuszcz: 7,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,33 [g] Sól: 0,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 489,72 [kcal] - 19,19% Białko ogół.: 22,19 [g] Węglowodany ogół.: 81,55 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,36 [g] Sól: 0,01 [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>						