

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	1 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2744,41 [kcal] Białko ogółem: 123,36 [g] Węglowodany ogółem: 325,23 [g] Cukry: 86,80 [g] Błonnik: 38,66 [g] Tłuszcz: 89,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,67 [g] Sól: 5,24 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko z kurczaka pieczone 200 [g] [Alergen: X,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 709,59 [kcal] - 25,86% Białko ogół.: 26,79 [g] Węglowodany ogół.: 106,37 [g] Cukry: 24,21 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 21,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,22 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,73% 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.: 1163,93 [kcal] - 42,41% Białko ogół.: 64,49 [g] Węglowodany ogół.: 115,66 [g] Cukry: 27,46 [g] Błonnik: 14,28 [g] Tłuszcz: 28,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,55 [g] Sól: 1,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 795,89 [kcal] - 29,0% Białko ogół.: 26,98 [g] Węglowodany ogół.: 96,15 [g] Cukry: 28,98 [g] Błonnik: 12,92 [g] Tłuszcz: 36,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,81 [g] Sól: 2,00 [g]	
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
2	1 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2846,94 [kcal] Białko ogółem: 156,05 [g] Węglowodany ogółem: 341,75 [g] Cukry: 87,11 [g] Błonnik: 30,41 [g] Tłuszcz: 63,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,96 [g] Sól: 6,65 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 100 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 888,63 [kcal] - 31,21% Białko ogół.: 44,09 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 25,87 [g] Błonnik: 6,73 [g] Tłuszcz: 26,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,68 [g] Sól: 3,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,63% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1277,82 [kcal] - 44,88% Białko ogół.: 89,66 [g] Węglowodany ogół.: 116,20 [g] Cukry: 27,52 [g] Błonnik: 16,17 [g] Tłuszcz: 16,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,33 [g] Sól: 1,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 605,49 [kcal] - 21,27% Białko ogół.: 17,20 [g] Węglowodany ogół.: 99,91 [g] Cukry: 27,57 [g] Błonnik: 7,51 [g] Tłuszcz: 16,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,86 [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 2025-02-01 do dnia 2025-02-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	1 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2679,60 [kcal] Białko ogółem: 165,60 [g] Węglowodany ogółem: 346,92 [g] Cukry: 86,60 [g] Błonnik: 30,87 [g] Tłuszcz: 38,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,33 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,81 [kcal] - 30,45% Białko ogół.: 53,59 [g] Węglowodany ogół.: 123,71 [g] Cukry: 25,34 [g] Błonnik: 7,19 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,60 [g] Sól: 1,97 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,8% 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.: 1232,82 [kcal] - 46,01% Białko ogół.: 89,66 [g] Węglowodany ogół.: 116,20 [g] Cukry: 27,52 [g] Błonnik: 16,17 [g] Tłuszcz: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,04 [g] Sól: 1,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,97 [kcal] - 20,75% Białko ogół.: 17,25 [g] Węglowodany ogół.: 99,96 [g] Cukry: 27,59 [g] Błonnik: 7,51 [g] Tłuszcz: 11,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,60 [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						
4	1 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2772,90 [kcal] Białko ogółem: 148,35 [g] Węglowodany ogółem: 273,39 [g] Cukry: 47,47 [g] Błonnik: 35,98 [g] Tłuszcz: 90,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 [g] Sól: 5,58 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,58 [kcal] - 25,7% Białko ogół.: 26,80 [g] Węglowodany ogół.: 103,39 [g] Cukry: 21,24 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,7% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,78 [kcal] - 46,98% Białko ogół.: 90,66 [g] Węglowodany ogół.: 97,97 [g] Cukry: 17,10 [g] Błonnik: 13,63 [g] Tłuszcz: 26,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,54 [g] Sól: 1,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 682,54 [kcal] - 24,61% Białko ogół.: 25,79 [g] Węglowodany ogół.: 64,98 [g] Cukry: 2,98 [g] Błonnik: 10,89 [g] Tłuszcz: 37,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,77 [g] Sól: 2,00 [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 2025-02-01 do dnia 2025-02-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	1 lutego 2025	<p>Dieta papkowata</p> <p>Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 911,97 [kcal] - 32,65% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,41% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,26% 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]</p>
<p>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</p>						
6	1 lutego 2025	<p>Dieta beztłuszczowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2471,43 [kcal] Białko ogółem: 163,05 [g] Węglowodany ogółem: 335,71 [g] Cukry: 79,08 [g] Błonnik: 31,69 [g] Tłuszcz: 22,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,25 [g] Sól: 4,57 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 687,61 [kcal] - 27,82% Białko ogół.: 52,74 [g] Węglowodany ogół.: 113,21 [g] Cukry: 24,54 [g] Błonnik: 7,19 [g] Tłuszcz: 3,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,66 [g] Sól: 1,57 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,2% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tt. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1222,87 [kcal] - 49,48% Białko ogół.: 89,77 [g] Węglowodany ogół.: 116,00 [g] Cukry: 27,05 [g] Błonnik: 16,46 [g] Tłuszcz: 10,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,78 [g] Sól: 1,41 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta ze szpinaku i białka jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 531,27 [kcal] - 21,5% Białko ogół.: 20,23 [g] Węglowodany ogół.: 99,96 [g] Cukry: 27,49 [g] Błonnik: 7,51 [g] Tłuszcz: 7,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,78 [g] Sól: 1,59 [g]</p>
<p>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</p>						

Jadłospis od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	1 lutego 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3141,44 [kcal] Białko ogółem: 186,40 [g] Węglowodany ogółem: 354,53 [g] Cukry: 98,36 [g] Błonnik: 30,41 [g] Tłuszcz: 72,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,68 [g] Sól: 8,25 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 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: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 100 [g] [Alergen: III,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1115,13 [kcal] - 35,5% Białko ogół.: 66,59 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 30,82 [g] Błonnik: 6,73 [g] Tłuszcz: 32,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,71 [g] Sól: 5,05 [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.: 1277,82 [kcal] - 40,68% Białko ogół.: 89,66 [g] Węglowodany ogół.: 116,20 [g] Cukry: 27,52 [g] Błonnik: 16,17 [g] Tłuszcz: 16,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,33 [g] Sól: 1,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 673,49 [kcal] - 21,44% Białko ogół.: 25,05 [g] Węglowodany ogół.: 107,74 [g] Cukry: 33,87 [g] Błonnik: 7,51 [g] Tłuszcz: 19,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,55 [g] Sól: 1,67 [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	1 lutego 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2867,63 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 2,24 [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: 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 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] - 32,83% 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.: 75,00 [kcal] - 2,62% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,98% 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] - 25,57% 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-01

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	1 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2588,10 [kcal] Białko ogółem: 159,15 [g] Węglowodany ogółem: 339,32 [g] Cukry: 88,80 [g] Błonnik: 31,97 [g] Tłuszcz: 35,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,23 [g] Sól: 4,80 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta ze szpinaku i jajka 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 744,31 [kcal] - 28,76% Białko ogół.: 51,84 [g] Węglowodany ogół.: 111,16 [g] Cukry: 22,79 [g] Błonnik: 7,19 [g] Tłuszcz: 11,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,59 [g] Sól: 1,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,13% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1232,82 [kcal] - 47,63% Białko ogół.: 89,66 [g] Węglowodany ogół.: 116,20 [g] Cukry: 27,52 [g] Błonnik: 16,17 [g] Tłuszcz: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,04 [g] Sól: 1,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,97 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 17,25 [g] Węglowodany ogół.: 99,96 [g] Cukry: 27,59 [g] Błonnik: 7,51 [g] Tłuszcz: 11,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,60 [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				
10	1 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2797,58 [kcal] Białko ogółem: 169,96 [g] Węglowodany ogółem: 278,20 [g] Cukry: 52,55 [g] Błonnik: 37,08 [g] Tłuszcz: 81,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,33 [g] Sól: 5,44 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa rosół z makaronem 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Udko kurczaka gotowane 200 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka Colestaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z brokuła i jajka 80 [g] [Alergen: III, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,22 [kcal] - 27,6% Białko ogół.: 53,12 [g] Węglowodany ogół.: 103,26 [g] Cukry: 21,59 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 18,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Sól: 1,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,97% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1302,78 [kcal] - 46,57% Białko ogół.: 90,66 [g] Węglowodany ogół.: 97,97 [g] Cukry: 17,10 [g] Błonnik: 13,63 [g] Tłuszcz: 26,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,54 [g] Sól: 1,54 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 667,58 [kcal] - 23,86% Białko ogół.: 25,78 [g] Węglowodany ogół.: 64,97 [g] Cukry: 2,96 [g] Błonnik: 10,89 [g] Tłuszcz: 35,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,74 [g] Sól: 2,00 [g]	

