

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

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	2 lutego 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2458,51 [kcal] Białko ogółem: 108,90 [g] Węglowodany ogółem: 306,15 [g] Cukry: 71,60 [g] Błonnik: 40,89 [g] Tłuszcz: 95,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,92 [g] Sól: 3,82 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Stek wieprzowy z cebulą 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z groszkiem 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 814,41 [kcal] - 33,13% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 109,51 [g] Cukry: 28,68 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,24% 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.: 1114,61 [kcal] - 45,34% Białko ogół.: 43,84 [g] Węglowodany ogół.: 120,81 [g] Cukry: 28,59 [g] Błonnik: 17,05 [g] Tłuszcz: 54,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,12 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 474,49 [kcal] - 19,3% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 63,83 [g] Cukry: 3,43 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 15,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,71 [g] Sól: 1,30 [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	2 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2329,60 [kcal] Białko ogółem: 118,43 [g] Węglowodany ogółem: 327,60 [g] Cukry: 71,93 [g] Błonnik: 31,77 [g] Tłuszcz: 65,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,19 [g] Sól: 4,37 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pulpet z indyka 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]	<b>Składniki:</b> Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 836,32 [kcal] - 35,9% Białko ogół.: 41,75 [g] Węglowodany ogół.: 113,56 [g] Cukry: 27,34 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 24,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,36% 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.: 877,77 [kcal] - 37,68% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 123,25 [g] Cukry: 22,36 [g] Błonnik: 16,29 [g] Tłuszcz: 23,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,51 [kcal] - 24,06% Białko ogół.: 25,50 [g] Węglowodany ogół.: 78,79 [g] Cukry: 11,33 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 17,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 1,50 [g]	



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

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	2 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2054,70 [kcal] Białko ogółem: 117,48 [g] Węglowodany ogółem: 324,14 [g] Cukry: 74,04 [g] Błonnik: 35,09 [g] Tłuszcz: 38,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,20 [g] Sól: 4,26 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,60 [kcal] - 34,92% Białko ogół.: 43,03 [g] Węglowodany ogół.: 114,15 [g] Cukry: 27,98 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 10,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,03 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,68% 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.: 741,89 [kcal] - 36,11% Białko ogół.: 49,02 [g] Węglowodany ogół.: 116,81 [g] Cukry: 24,07 [g] Błonnik: 16,72 [g] Tłuszcz: 12,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,44 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 540,21 [kcal] - 26,29% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 14,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,73 [g] Sól: 1,66 [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>						
4	2 lutego 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2641,37 [kcal] Białko ogółem: 210,52 [g] Węglowodany ogółem: 267,61 [g] Cukry: 43,37 [g] Błonnik: 38,25 [g] Tłuszcz: 80,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,86 [g] Sól: 5,40 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pulpet z indyka. 140 [g] [Alergen: III, ] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 802,44 [kcal] - 30,38% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 106,52 [g] Cukry: 25,69 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,58% 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.: 755,51 [kcal] - 28,6% Białko ogół.: 48,56 [g] Węglowodany ogół.: 95,30 [g] Cukry: 12,29 [g] Błonnik: 15,51 [g] Tłuszcz: 23,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 856,92 [kcal] - 32,44% Białko ogół.: 98,39 [g] Węglowodany ogół.: 60,84 [g] Cukry: 0,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 25,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,41 [g] Sól: 1,30 [g]	



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

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	2 lutego 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2773,03 [kcal] Białko ogółem: 155,16 [g] Węglowodany ogółem: 333,50 [g] Cukry: 78,12 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 69,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,77 [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.: 911,97 [kcal] - 32,89% 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]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,98% 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]	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] - 38,68% 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] - 26,45% 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>						
6	2 lutego 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 1977,37 [kcal] Białko ogółem: 115,66 [g] Węglowodany ogółem: 352,01 [g] Cukry: 69,64 [g] Błonnik: 32,81 [g] Tłuszcz: 14,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 3,92 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Pasta z twarogu 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.: 771,40 [kcal] - 39,01% Białko ogół.: 42,18 [g] Węglowodany ogół.: 138,65 [g] Cukry: 27,18 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 2,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09 [g] Sól: 1,45 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,78% 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]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 710,96 [kcal] - 35,95% Białko ogół.: 48,20 [g] Węglowodany ogół.: 120,33 [g] Cukry: 20,57 [g] Błonnik: 14,44 [g] Tłuszcz: 7,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,16 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 440,01 [kcal] - 22,25% Białko ogół.: 24,88 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,99 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 3,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g] Sól: 1,66 [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 2025-02-02 do dnia 2025-02-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	2 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2266,16 [kcal] Białko ogółem: 111,48 [g] Węglowodany ogółem: 311,94 [g] Cukry: 55,97 [g] Błonnik: 31,77 [g] Tłuszcz: 69,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,39 [g] Sól: 4,55 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z twarogu z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pulpet z indyka 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]	<b>Składniki:</b> Szyunka z kurczaka 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,35 [kcal] - 36,38% Białko ogół.: 41,75 [g] Węglowodany ogół.: 110,57 [g] Cukry: 24,35 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 24,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,43% 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.: 837,87 [kcal] - 36,97% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 113,27 [g] Cukry: 12,38 [g] Błonnik: 16,29 [g] Tłuszcz: 23,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,52 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 548,94 [kcal] - 24,22% Białko ogół.: 18,55 [g] Węglowodany ogół.: 76,10 [g] Cukry: 8,34 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 20,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g] Sól: 1,68 [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>						
8	2 lutego 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2847,63 [kcal] Białko ogółem: 157,71 [g] Węglowodany ogółem: 356,45 [g] Cukry: 78,09 [g] Błonnik: 20,97 [g] Tłuszcz: 66,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,10 [g]	<b>Składniki:</b> Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	<b>Składniki:</b> 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]	<b>Składniki:</b> 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] - 33,07% 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.: 55,00 [kcal] - 1,93% 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.: 1117,67 [kcal] - 39,25% 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] - 25,75% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						

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

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	2 lutego 2025	<p><b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1989,55 [kcal] Białko ogółem: 114,12 [g] Węglowodany ogółem: 313,21 [g] Cukry: 53,41 [g] Błonnik: 35,63 [g] Tłuszcz: 38,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,00 [g] Sól: 4,04 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p>	<p>Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet z indyka 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]</p>	<p>Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,38 [kcal] - 32,54% Białko ogół.: 40,49 [g] Węglowodany ogół.: 99,70 [g] Cukry: 10,85 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 12,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,07 [g] Sól: 1,57 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,76% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 764,96 [kcal] - 38,45% Białko ogół.: 48,20 [g] Węglowodany ogół.: 120,33 [g] Cukry: 20,57 [g] Błonnik: 14,44 [g] Tłuszcz: 13,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,71 [g] Sól: 0,81 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 522,21 [kcal] - 26,25% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 12,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 1,66 [g]</p>	
<p><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></p>						
10	2 lutego 2025	<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2027,34 [kcal] Białko ogółem: 112,43 [g] Węglowodany ogółem: 260,99 [g] Cukry: 32,83 [g] Błonnik: 42,28 [g] Tłuszcz: 67,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,48 [g] Sól: 3,68 [g]</p>	<p>Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p>	<p>Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Pulpet z indyka. 140 [g] [Alergen: III, ] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]</p>	<p>Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 664,31 [kcal] - 32,77% Białko ogół.: 39,88 [g] Węglowodany ogół.: 92,85 [g] Cukry: 9,20 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 18,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,86 [g] Sól: 1,51 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,71% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 845,51 [kcal] - 41,71% Białko ogół.: 48,56 [g] Węglowodany ogół.: 95,30 [g] Cukry: 12,29 [g] Błonnik: 15,51 [g] Tłuszcz: 33,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,91 [g] Sól: 0,87 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,52 [kcal] - 22,81% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 60,84 [g] Cukry: 0,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 15,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,71 [g] Sól: 1,30 [g]</p>	
<p><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></p>						

