

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-20

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	20 stycznia 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2769,24 [kcal] Białko ogółem: 132,39 [g] Węglowodany ogółem: 331,37 [g] Cukry: 70,70 [g] Błonnik: 43,19 [g] Tłuszcz: 112,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,41 [g] Sól: 6,01 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka ze schabu 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa meksykańska na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Filet drobiowy panierowany smażony 140 [g] [Alergen: I, III, ] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 701,74 [kcal] - 25,34% Białko ogół.: 26,39 [g] Węglowodany ogół.: 103,75 [g] Cukry: 24,12 [g] Błonnik: 12,36 [g] Tłuszcz: 22,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,36 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,22% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1262,99 [kcal] - 45,61% Białko ogół.: 77,04 [g] Węglowodany ogół.: 134,42 [g] Cukry: 31,30 [g] Błonnik: 20,93 [g] Tłuszcz: 49,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,17 [g] Sól: 1,36 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 687,51 [kcal] - 24,83% Białko ogół.: 19,21 [g] Węglowodany ogół.: 69,95 [g] Cukry: 8,98 [g] Błonnik: 9,90 [g] Tłuszcz: 38,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,23 [g] Sól: 2,74 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						
2	20 stycznia 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2417,30 [kcal] Białko ogółem: 116,56 [g] Węglowodany ogółem: 349,84 [g] Cukry: 68,74 [g] Błonnik: 33,55 [g] Tłuszcz: 70,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,69 [g] Sól: 5,41 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej 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 extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 730,03 [kcal] - 30,2% Białko ogół.: 26,59 [g] Węglowodany ogół.: 109,47 [g] Cukry: 23,69 [g] Błonnik: 7,63 [g] Tłuszcz: 22,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,84% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1033,18 [kcal] - 42,74% Białko ogół.: 61,10 [g] Węglowodany ogół.: 140,21 [g] Cukry: 29,61 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 27,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,91 [g] Sól: 0,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 537,09 [kcal] - 22,22% Białko ogół.: 19,12 [g] Węglowodany ogół.: 76,91 [g] Cukry: 9,14 [g] Błonnik: 6,35 [g] Tłuszcz: 18,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 2,52 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						

Jadłospis od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-20

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	20 stycznia 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2174,63 [kcal] Białko ogółem: 117,36 [g] Węglowodany ogółem: 345,22 [g] Cukry: 63,56 [g] Błonnik: 34,01 [g] Tłuszcz: 44,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,72 [g] Sól: 5,42 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyzka z indyka. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 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 śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 645,81 [kcal] - 29,7% Białko ogół.: 27,34 [g] Węglowodany ogół.: 111,79 [g] Cukry: 25,48 [g] Błonnik: 8,09 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 5,38% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 924,25 [kcal] - 42,5% Białko ogół.: 61,10 [g] Węglowodany ogół.: 133,22 [g] Cukry: 22,62 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,59 [g] Sól: 0,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,57 [kcal] - 22,42% Białko ogół.: 19,17 [g] Węglowodany ogół.: 76,96 [g] Cukry: 9,16 [g] Błonnik: 6,35 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,73 [g] Sól: 2,52 [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	20 stycznia 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2650,98 [kcal] Białko ogółem: 170,50 [g] Węglowodany ogółem: 312,90 [g] Cukry: 45,68 [g] Błonnik: 38,63 [g] Tłuszcz: 88,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,50 [g] Sól: 9,89 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyzka z indyka. 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 925,42 [kcal] - 34,91% Białko ogół.: 80,16 [g] Węglowodany ogół.: 98,12 [g] Cukry: 17,77 [g] Błonnik: 12,12 [g] Tłuszcz: 25,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,45 [g] Sól: 6,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,41% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,02 [kcal] - 35,2% Białko ogół.: 61,38 [g] Węglowodany ogół.: 124,57 [g] Cukry: 15,62 [g] Błonnik: 16,61 [g] Tłuszcz: 22,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 675,54 [kcal] - 25,48% Białko ogół.: 19,21 [g] Węglowodany ogół.: 66,96 [g] Cukry: 5,99 [g] Błonnik: 9,90 [g] Tłuszcz: 38,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,23 [g] Sól: 2,74 [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 2025-01-20 do dnia 2025-01-20

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	20 stycznia 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2896,86 [kcal] Białko ogółem: 164,59 [g] Węglowodany ogółem: 380,74 [g] Cukry: 68,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 81,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,70 [g] Sól: 2,55 [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.: 919,45 [kcal] - 31,74% Białko ogół.: 43,35 [g] Węglowodany ogół.: 113,37 [g] Cukry: 44,59 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 34,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,04% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [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.: 1044,74 [kcal] - 36,06% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [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.: 815,67 [kcal] - 28,16% Białko ogół.: 50,85 [g] Węglowodany ogół.: 93,09 [g] Cukry: 7,91 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 28,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 0,83 [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	20 stycznia 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 1946,31 [kcal] Białko ogółem: 110,62 [g] Węglowodany ogółem: 354,96 [g] Cukry: 69,66 [g] Błonnik: 34,13 [g] Tłuszcz: 18,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,44 [g] Sól: 4,84 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szyńka z indyka. 60 [g] 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.: 569,61 [kcal] - 29,27% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 111,29 [g] Cukry: 24,68 [g] Błonnik: 8,09 [g] Tłuszcz: 3,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,81 [g] Sól: 1,44 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 6,01% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z woszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,33 [kcal] - 46,1% Białko ogół.: 61,61 [g] Węglowodany ogół.: 143,91 [g] Cukry: 29,62 [g] Błonnik: 19,69 [g] Tłuszcz: 10,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 0,94 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 362,37 [kcal] - 18,62% Białko ogół.: 12,77 [g] Węglowodany ogół.: 76,51 [g] Cukry: 9,06 [g] Błonnik: 6,35 [g] Tłuszcz: 1,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 2,34 [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 2025-01-20 do dnia 2025-01-20

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	20 stycznia 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2632,80 [kcal] Białko ogółem: 145,31 [g] Węglowodany ogółem: 355,09 [g] Cukry: 73,69 [g] Błonnik: 33,55 [g] Tłuszcz: 72,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,90 [g] Sól: 7,02 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szyunka z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skror owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 800,03 [kcal] - 30,39% Białko ogół.: 32,84 [g] Węglowodany ogół.: 109,77 [g] Cukry: 23,69 [g] Błonnik: 7,63 [g] Tłuszcz: 26,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,64 [g] Sól: 2,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,44% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 952,18 [kcal] - 36,17% Białko ogół.: 61,10 [g] Węglowodany ogół.: 140,21 [g] Cukry: 29,61 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 18,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,59 [g] Sól: 0,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 763,59 [kcal] - 29,0% Białko ogół.: 41,62 [g] Węglowodany ogół.: 81,86 [g] Cukry: 14,09 [g] Błonnik: 6,35 [g] Tłuszcz: 24,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g] Sól: 3,95 [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	20 stycznia 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2896,66 [kcal] Białko ogółem: 167,06 [g] Węglowodany ogółem: 403,61 [g] Cukry: 68,20 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 [g] Sól: 2,55 [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: Skror owocowy 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.: 949,05 [kcal] - 32,76% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,56 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 26,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,04% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,62% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 25,58% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,85 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g] Sól: 0,83 [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 2025-01-20 do dnia 2025-01-20

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	20 stycznia 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2041,23 [kcal] Białko ogółem: 107,21 [g] Węglowodany ogółem: 326,76 [g] Cukry: 59,08 [g] Błonnik: 36,78 [g] Tłuszcz: 38,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,46 [g] Sól: 5,04 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [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 krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 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 śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 573,48 [kcal] - 28,09% Białko ogół.: 26,54 [g] Węglowodany ogół.: 97,59 [g] Cukry: 9,41 [g] Błonnik: 9,76 [g] Tłuszcz: 10,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,92 [g] Sól: 1,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,69% 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.: 925,18 [kcal] - 45,32% Białko ogół.: 61,10 [g] Węglowodany ogół.: 140,21 [g] Cukry: 29,61 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 15,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,81 [g] Sól: 0,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 487,57 [kcal] - 23,89% Białko ogół.: 19,17 [g] Węglowodany ogół.: 76,96 [g] Cukry: 9,16 [g] Błonnik: 6,35 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,73 [g] Sól: 2,52 [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>						