

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2714,78 [kcal] Białko ogółem: 122,67 [g] Węglowodany ogółem: 338,47 [g] Cukry: 55,79 [g] Błonnik: 51,75 [g] Tłuszcz: 95,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,29 [g] Sól: 6,06 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: I, IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 778,41 [kcal] - 28,67% Białko ogół.: 39,63 [g] Węglowodany ogół.: 102,60 [g] Cukry: 23,42 [g] Błonnik: 10,29 [g] Tłuszcz: 25,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,02 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 13,08 [kcal] - 0,48% Białko ogół.: 0,25 [g] Węglowodany ogół.: 2,30 [g] Cukry: 1,00 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1195,44 [kcal] - 44,03% Białko ogół.: 37,38 [g] Węglowodany ogół.: 157,15 [g] Cukry: 24,02 [g] Błonnik: 31,26 [g] Tłuszcz: 41,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,96 [g] Sól: 1,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 727,85 [kcal] - 26,81% Białko ogół.: 45,41 [g] Węglowodany ogół.: 76,42 [g] Cukry: 7,35 [g] Błonnik: 10,16 [g] Tłuszcz: 28,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,25 [g] Sól: 2,90 [g]	
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						
2	21 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2554,81 [kcal] Białko ogółem: 110,36 [g] Węglowodany ogółem: 399,21 [g] Cukry: 68,72 [g] Błonnik: 33,53 [g] Tłuszcz: 55,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,99 [g] Sól: 4,34 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 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: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 864,85 [kcal] - 33,85% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 34,04 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 25,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,93 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 13,08 [kcal] - 0,51% Białko ogół.: 0,25 [g] Węglowodany ogół.: 2,30 [g] Cukry: 1,00 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1052,57 [kcal] - 41,2% Białko ogół.: 42,88 [g] Węglowodany ogół.: 187,35 [g] Cukry: 22,98 [g] Błonnik: 17,20 [g] Tłuszcz: 8,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,45 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 624,31 [kcal] - 24,44% Białko ogół.: 26,92 [g] Węglowodany ogół.: 87,12 [g] Cukry: 10,70 [g] Błonnik: 8,25 [g] Tłuszcz: 21,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,55 [g] Sól: 1,59 [g]	
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						

Jadłospis od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2757,47 [kcal] Białko ogółem: 136,65 [g] Węglowodany ogółem: 439,59 [g] Cukry: 77,82 [g] Błonnik: 33,68 [g] Tłuszcz: 37,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,11 [g] Sól: 5,67 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 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: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Sałatka ze szpinaku duszonego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 915,13 [kcal] - 33,19% Białko ogół.: 41,59 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Cukry: 34,68 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,39 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,21% 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.: 1080,50 [kcal] - 39,18% Białko ogół.: 42,88 [g] Węglowodany ogół.: 194,34 [g] Cukry: 29,97 [g] Błonnik: 17,20 [g] Tłuszcz: 8,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,45 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 535,34 [kcal] - 19,41% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 84,77 [g] Cukry: 8,22 [g] Błonnik: 8,44 [g] Tłuszcz: 11,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,24 [g] Sól: 1,52 [g]	
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						
4	21 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2632,17 [kcal] Białko ogółem: 138,49 [g] Węglowodany ogółem: 293,29 [g] Cukry: 67,80 [g] Błonnik: 54,08 [g] Tłuszcz: 96,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,63 [g] Sól: 7,53 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z czerwoną fasolą i papryką w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: I, IX,] Ryż paraboliczny ugotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: I, IV,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 856,60 [kcal] - 32,54% Białko ogół.: 40,35 [g] Węglowodany ogół.: 121,43 [g] Cukry: 37,92 [g] Błonnik: 13,90 [g] Tłuszcz: 25,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,18 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,61% 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.: 833,19 [kcal] - 31,65% Białko ogół.: 30,23 [g] Węglowodany ogół.: 93,48 [g] Cukry: 20,57 [g] Błonnik: 30,02 [g] Tłuszcz: 34,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,17 [g] Sól: 1,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,88 [kcal] - 27,2% Białko ogół.: 45,41 [g] Węglowodany ogół.: 73,43 [g] Cukry: 4,36 [g] Błonnik: 10,16 [g] Tłuszcz: 28,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,25 [g] Sól: 2,90 [g]	
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						

Jadłospis od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 3006,36 [kcal] Białko ogółem: 177,34 [g] Węglowodany ogółem: 362,44 [g] Cukry: 66,94 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 85,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,08 [g] Sól: 3,86 [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] - 30,58% 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,53% 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]	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] - 34,75% 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] - 27,13% 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]
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						
6	21 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2637,12 [kcal] Białko ogółem: 135,76 [g] Węglowodany ogółem: 446,24 [g] Cukry: 76,45 [g] Błonnik: 33,97 [g] Tłuszcz: 21,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,49 [g] Sól: 5,29 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 877,93 [kcal] - 33,29% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 162,53 [g] Cukry: 33,88 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,45 [g] Sól: 1,45 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,59% 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]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tt. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1052,55 [kcal] - 39,91% Białko ogół.: 42,99 [g] Węglowodany ogół.: 194,14 [g] Cukry: 29,50 [g] Błonnik: 17,49 [g] Tłuszcz: 5,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g] Sól: 0,89 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 480,14 [kcal] - 18,21% Białko ogół.: 29,53 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 8,12 [g] Błonnik: 8,44 [g] Tłuszcz: 5,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [g] Sól: 1,52 [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 2025-01-21 do dnia 2025-01-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2809,24 [kcal] Białko ogółem: 132,86 [g] Węglowodany ogółem: 411,15 [g] Cukry: 80,66 [g] Błonnik: 33,53 [g] Tłuszcz: 62,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,02 [g] Sól: 5,77 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 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: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 864,85 [kcal] - 30,79% Białko ogół.: 40,31 [g] Węglowodany ogół.: 122,44 [g] Cukry: 34,04 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 25,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,93 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 13,08 [kcal] - 0,47% Białko ogół.: 0,25 [g] Węglowodany ogół.: 2,30 [g] Cukry: 1,00 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1080,50 [kcal] - 38,46% Białko ogół.: 42,88 [g] Węglowodany ogół.: 194,34 [g] Cukry: 29,97 [g] Błonnik: 17,20 [g] Tłuszcz: 8,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,45 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 850,81 [kcal] - 30,29% Białko ogół.: 49,42 [g] Węglowodany ogół.: 92,07 [g] Cukry: 15,65 [g] Błonnik: 8,25 [g] Tłuszcz: 27,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,58 [g] Sól: 3,02 [g]	
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						
8	21 stycznia 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 3006,16 [kcal] Białko ogółem: 179,81 [g] Węglowodany ogółem: 385,31 [g] Cukry: 66,85 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 74,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,30 [g] Sól: 3,86 [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: Serek wiejski 150 g 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] - 31,57% 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.: 226,50 [kcal] - 7,53% 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.: 1089,74 [kcal] - 36,25% 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] - 24,65% 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]	
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						

Jadłospis od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2631,82 [kcal] Białko ogółem: 115,14 [g] Węglowodany ogółem: 453,59 [g] Cukry: 59,17 [g] Błonnik: 39,12 [g] Tłuszcz: 32,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,06 [g] Sól: 4,08 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [g] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 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: Sałatka makaronowa z rybą 100 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Sałatka ze szpinaku duszonego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 34,23% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 149,73 [g] Cukry: 18,50 [g] Błonnik: 10,98 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,12 [g] Sól: 1,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,37% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1080,50 [kcal] - 41,06% Białko ogół.: 42,88 [g] Węglowodany ogół.: 194,34 [g] Cukry: 29,97 [g] Błonnik: 17,20 [g] Tłuszcz: 8,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,45 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 535,34 [kcal] - 20,34% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 84,77 [g] Cukry: 8,22 [g] Błonnik: 8,44 [g] Tłuszcz: 11,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,24 [g] Sól: 1,52 [g]	
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						