

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-23 do dnia 2025-01-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	23 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2027,68 [kcal] Białko ogółem: 79,17 [g] Węglowodany ogółem: 317,60 [g] Cukry: 43,39 [g] Błonnik: 36,34 [g] Tłuszcz: 54,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,96 [g] Sól: 4,16 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Chipsy jabłkowe 1 [szt]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 678,58 [kcal] - 33,47% Białko ogół.: 25,78 [g] Węglowodany ogół.: 99,28 [g] Cukry: 20,94 [g] Błonnik: 10,30 [g] Tłuszcz: 21,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,81 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 85,25 [kcal] - 4,2% Białko ogół.: 0,53 [g] Węglowodany ogół.: 18,00 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 863,18 [kcal] - 42,57% Białko ogół.: 42,25 [g] Węglowodany ogół.: 138,66 [g] Cukry: 19,02 [g] Błonnik: 18,32 [g] Tłuszcz: 19,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,74 [g] Sól: 1,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 400,67 [kcal] - 19,76% Białko ogół.: 10,61 [g] Węglowodany ogół.: 61,66 [g] Cukry: 3,43 [g] Błonnik: 7,72 [g] Tłuszcz: 13,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,41 [g] Sól: 1,35 [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						
2	23 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2986,01 [kcal] Białko ogółem: 150,46 [g] Węglowodany ogółem: 426,21 [g] Cukry: 68,02 [g] Błonnik: 30,49 [g] Tłuszcz: 60,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,92 [g] Sól: 9,96 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] 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.: 926,34 [kcal] - 31,02% Białko ogół.: 44,93 [g] Węglowodany ogół.: 125,92 [g] Cukry: 33,82 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 26,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,65 [g] Sól: 3,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,32% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1250,96 [kcal] - 41,89% Białko ogół.: 60,95 [g] Węglowodany ogół.: 217,01 [g] Cukry: 21,81 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 11,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,71 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 709,71 [kcal] - 23,77% Białko ogół.: 26,58 [g] Węglowodany ogół.: 76,38 [g] Cukry: 7,59 [g] Błonnik: 4,93 [g] Tłuszcz: 22,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,56 [g] Sól: 4,49 [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 2025-01-23 do dnia 2025-01-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	23 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2571,96 [kcal] Białko ogółem: 118,39 [g] Węglowodany ogółem: 430,05 [g] Cukry: 59,54 [g] Błonnik: 30,37 [g] Tłuszcz: 37,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,90 [g] Sól: 5,15 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 777,12 [kcal] - 30,22% Białko ogół.: 26,85 [g] Węglowodany ogół.: 139,74 [g] Cukry: 32,31 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 10,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,29 [g] Sól: 1,84 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,85% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1232,03 [kcal] - 47,9% Białko ogół.: 60,95 [g] Węglowodany ogół.: 210,02 [g] Cukry: 14,82 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 12,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,97 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 463,81 [kcal] - 18,03% Białko ogół.: 12,59 [g] Węglowodany ogół.: 73,39 [g] Cukry: 7,61 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 14,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,64 [g] Sól: 1,45 [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	23 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2839,86 [kcal] Białko ogółem: 170,90 [g] Węglowodany ogółem: 286,95 [g] Cukry: 63,09 [g] Błonnik: 32,94 [g] Tłuszcz: 89,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,91 [g] Sól: 16,41 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Mizeria 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1275,47 [kcal] - 44,91% Białko ogół.: 85,78 [g] Węglowodany ogół.: 140,34 [g] Cukry: 42,60 [g] Błonnik: 13,91 [g] Tłuszcz: 39,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,57 [g] Sól: 7,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,49% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 520,97 [kcal] - 18,34% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 68,92 [g] Cukry: 15,25 [g] Błonnik: 8,10 [g] Tłuszcz: 17,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 944,42 [kcal] - 33,26% Białko ogół.: 40,88 [g] Węglowodany ogół.: 70,79 [g] Cukry: 0,44 [g] Błonnik: 10,93 [g] Tłuszcz: 32,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,53 [g] Sól: 7,80 [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 2025-01-23 do dnia 2025-01-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	23 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2878,86 [kcal] Białko ogółem: 172,84 [g] Węglowodany ogółem: 364,39 [g] Cukry: 66,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 79,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 2,58 [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] - 31,94% 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 naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,44% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [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] - 36,29% 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] - 28,33% 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	23 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2474,02 [kcal] Białko ogółem: 154,88 [g] Węglowodany ogółem: 426,81 [g] Cukry: 60,25 [g] Błonnik: 28,56 [g] Tłuszcz: 12,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,69 [g] Sól: 4,78 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z koperkiem (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.: 760,90 [kcal] - 30,76% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 139,43 [g] Cukry: 33,92 [g] Błonnik: 8,10 [g] Tłuszcz: 3,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,23 [g] Sól: 1,45 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,0% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1158,03 [kcal] - 46,81% Białko ogół.: 58,65 [g] Węglowodany ogół.: 207,32 [g] Cukry: 14,02 [g] Błonnik: 15,65 [g] Tłuszcz: 6,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,20 [g] Sól: 1,66 [g]	Składniki: Filet z indyka na parze w plastrach 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 456,09 [kcal] - 18,44% Białko ogół.: 37,04 [g] Węglowodany ogół.: 73,16 [g] Cukry: 7,51 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 2,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,26 [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 2025-01-23 do dnia 2025-01-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	23 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2828,00 [kcal] Białko ogółem: 145,54 [g] Węglowodany ogółem: 421,25 [g] Cukry: 70,80 [g] Błonnik: 30,37 [g] Tłuszcz: 53,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,82 [g] Sól: 6,81 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] Maślanica naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 991,14 [kcal] - 35,05% Białko ogół.: 48,95 [g] Węglowodany ogół.: 123,94 [g] Cukry: 36,54 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 27,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,75 [g] Sól: 3,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,5% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1223,03 [kcal] - 43,25% Białko ogół.: 60,95 [g] Węglowodany ogół.: 210,02 [g] Cukry: 14,82 [g] Błonnik: 17,55 [g] Tłuszcz: 11,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,71 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 514,83 [kcal] - 18,2% Białko ogół.: 17,64 [g] Węglowodany ogół.: 80,39 [g] Cukry: 14,64 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 14,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,36 [g] Sól: 1,68 [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	23 stycznia 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2878,66 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 387,26 [g] Cukry: 66,70 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,27 [g] Sól: 2,58 [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: Skyr naturalny 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] - 32,97% 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.: 99,00 [kcal] - 3,44% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,86% 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] - 25,74% 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 2025-01-23 do dnia 2025-01-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	23 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2469,33 [kcal] Białko ogółem: 103,22 [g] Węglowodany ogółem: 433,28 [g] Cukry: 48,68 [g] Błonnik: 31,24 [g] Tłuszcz: 28,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,10 [g] Sól: 4,80 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [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,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Sałatka ze szpinaku duszonego 150 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I,] 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.: 846,49 [kcal] - 34,28% Białko ogół.: 31,58 [g] Węglowodany ogół.: 140,57 [g] Cukry: 16,15 [g] Błonnik: 9,68 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,81 [g] Sól: 1,69 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,23% 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.: 1158,03 [kcal] - 46,9% Białko ogół.: 58,65 [g] Węglowodany ogół.: 207,32 [g] Cukry: 14,02 [g] Błonnik: 15,65 [g] Tłuszcz: 6,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,20 [g] Sól: 1,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 409,81 [kcal] - 16,6% Białko ogół.: 12,59 [g] Węglowodany ogół.: 73,39 [g] Cukry: 7,61 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 8,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,09 [g] Sól: 1,45 [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						