

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-25 do dnia 2025-01-25

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	25 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3635,29 [kcal] Białko ogółem: 157,23 [g] Węglowodany ogółem: 490,24 [g] Cukry: 87,04 [g] Błonnik: 42,91 [g] Tłuszcz: 113,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,00 [g] Sól: 5,30 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa gotąbkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i rodzynkami z sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka 100 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 882,45 [kcal] - 24,27% Białko ogół.: 38,91 [g] Węglowodany ogół.: 100,80 [g] Cukry: 20,69 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 37,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,52% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1841,72 [kcal] - 50,66% Białko ogół.: 81,04 [g] Węglowodany ogół.: 279,57 [g] Cukry: 47,33 [g] Błonnik: 20,90 [g] Tłuszcz: 38,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,62 [kcal] - 22,55% Białko ogół.: 31,73 [g] Węglowodany ogół.: 97,57 [g] Cukry: 10,77 [g] Błonnik: 11,53 [g] Tłuszcz: 35,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,12 [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						
2	25 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2956,78 [kcal] Białko ogółem: 140,53 [g] Węglowodany ogółem: 449,60 [g] Cukry: 100,01 [g] Błonnik: 37,28 [g] Tłuszcz: 63,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,22 [g] Sól: 4,58 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ala gotąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 895,23 [kcal] - 30,28% Białko ogół.: 43,51 [g] Węglowodany ogół.: 127,23 [g] Cukry: 33,06 [g] Błonnik: 10,91 [g] Tłuszcz: 25,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 2,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,09% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1234,29 [kcal] - 41,74% Białko ogół.: 60,01 [g] Węglowodany ogół.: 195,42 [g] Cukry: 40,58 [g] Błonnik: 16,09 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 735,76 [kcal] - 24,88% Białko ogół.: 31,46 [g] Węglowodany ogół.: 114,65 [g] Cukry: 18,12 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 18,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,54 [g] Sól: 1,62 [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 2025-01-25 do dnia 2025-01-25

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	25 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2816,74 [kcal] Białko ogółem: 140,68 [g] Węglowodany ogółem: 461,60 [g] Cukry: 102,70 [g] Błonnik: 37,13 [g] Tłuszcz: 42,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,02 [g] Sól: 4,74 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ala gołąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 837,71 [kcal] - 29,74% Białko ogół.: 43,91 [g] Węglowodany ogół.: 137,98 [g] Cukry: 33,78 [g] Błonnik: 10,91 [g] Tłuszcz: 13,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,01 [g] Sól: 2,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,08% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1234,29 [kcal] - 43,82% Białko ogół.: 60,01 [g] Węglowodany ogół.: 195,42 [g] Cukry: 40,58 [g] Błonnik: 16,09 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,24 [kcal] - 24,36% Białko ogół.: 31,51 [g] Węglowodany ogół.: 114,70 [g] Cukry: 18,14 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 12,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,28 [g] Sól: 1,62 [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	25 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2415,32 [kcal] Białko ogółem: 135,41 [g] Węglowodany ogółem: 280,41 [g] Cukry: 59,42 [g] Błonnik: 33,71 [g] Tłuszcz: 87,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,47 [g] Sól: 4,27 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ala gołąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka 100 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 757,08 [kcal] - 31,34% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 104,65 [g] Cukry: 22,44 [g] Błonnik: 10,03 [g] Tłuszcz: 20,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,11% 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.: 775,59 [kcal] - 32,11% Białko ogół.: 56,79 [g] Węglowodany ogół.: 74,13 [g] Cukry: 23,05 [g] Błonnik: 12,15 [g] Tłuszcz: 28,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,59 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 807,65 [kcal] - 33,44% Białko ogół.: 31,73 [g] Węglowodany ogół.: 94,58 [g] Cukry: 7,78 [g] Błonnik: 11,53 [g] Tłuszcz: 35,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,12 [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						

Jadłospis od dnia 2025-01-25 do dnia 2025-01-25

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	25 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2871,36 [kcal] Białko ogółem: 160,39 [g] Węglowodany ogółem: 369,79 [g] Cukry: 70,24 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 81,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 2,61 [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] - 32,02% 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,19% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Kompot owocowy 250 [ml] Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 36,38% 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] - 28,41% 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	25 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2578,39 [kcal] Białko ogółem: 139,79 [g] Węglowodany ogółem: 450,75 [g] Cukry: 101,33 [g] Błonnik: 37,42 [g] Tłuszcz: 23,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,62 [g] Sól: 4,36 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 682,51 [kcal] - 26,47% Białko ogół.: 43,06 [g] Węglowodany ogół.: 127,48 [g] Cukry: 32,98 [g] Błonnik: 10,91 [g] Tłuszcz: 2,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,29 [g] Sól: 1,81 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,27% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa ala gołąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1206,34 [kcal] - 46,79% Białko ogół.: 60,12 [g] Węglowodany ogół.: 195,22 [g] Cukry: 40,11 [g] Błonnik: 16,38 [g] Tłuszcz: 14,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 0,59 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,04 [kcal] - 24,47% Białko ogół.: 31,36 [g] Węglowodany ogół.: 114,55 [g] Cukry: 18,04 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 6,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 1,62 [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 2025-01-25 do dnia 2025-01-25

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	25 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3122,78 [kcal] Białko ogółem: 157,13 [g] Węglowodany ogółem: 457,85 [g] Cukry: 106,31 [g] Błonnik: 37,28 [g] Tłuszcz: 72,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,57 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ala gołąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka. 100 [g] [Alergen: IX,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 965,23 [kcal] - 30,91% Białko ogół.: 49,76 [g] Węglowodany ogół.: 127,53 [g] Cukry: 33,06 [g] Błonnik: 10,91 [g] Tłuszcz: 30,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,45 [g] Sól: 2,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,93% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1234,29 [kcal] - 39,53% Białko ogół.: 60,01 [g] Węglowodany ogół.: 195,42 [g] Cukry: 40,58 [g] Błonnik: 16,09 [g] Tłuszcz: 17,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 831,76 [kcal] - 26,64% Białko ogół.: 41,81 [g] Węglowodany ogół.: 122,60 [g] Cukry: 24,42 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 22,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,39 [g] Sól: 1,86 [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	25 stycznia 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2871,16 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 392,66 [g] Cukry: 70,15 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 70,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,27 [g] Sól: 2,61 [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: Jogurt pitny 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] - 33,05% 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.: 91,50 [kcal] - 3,19% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,95% 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] - 25,8% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-01-25 do dnia 2025-01-25

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	25 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2809,02 [kcal] Białko ogółem: 149,20 [g] Węglowodany ogółem: 453,37 [g] Cukry: 99,08 [g] Błonnik: 39,61 [g] Tłuszcz: 43,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,83 [g] Sól: 4,71 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Filet z kurczaka na parze w plastrach 80 [g] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl bananowy 150 [g]	Składniki: Zupa ala gołąbkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] 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: Sałatka ryżowa z filetem z kurczaka. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 794,61 [kcal] - 28,29% Białko ogół.: 52,11 [g] Węglowodany ogół.: 118,53 [g] Cukry: 26,43 [g] Błonnik: 10,91 [g] Tłuszcz: 14,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,39 [g] Sól: 2,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 197,40 [kcal] - 7,03% Białko ogół.: 3,70 [g] Węglowodany ogół.: 43,83 [g] Cukry: 28,59 [g] Błonnik: 2,04 [g] Tłuszcz: 1,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,27 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1130,77 [kcal] - 40,25% Białko ogół.: 61,88 [g] Węglowodany ogół.: 176,31 [g] Cukry: 25,92 [g] Błonnik: 16,83 [g] Tłuszcz: 14,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,89 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,24 [kcal] - 24,43% Białko ogół.: 31,51 [g] Węglowodany ogół.: 114,70 [g] Cukry: 18,14 [g] Błonnik: 9,83 [g] Tłuszcz: 12,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,28 [g] Sól: 1,62 [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						