

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-26 do dnia 2025-01-26

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	26 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2696,47 [kcal] Białko ogółem: 124,73 [g] Węglowodany ogółem: 356,25 [g] Cukry: 77,80 [g] Błonnik: 36,50 [g] Tłuszcz: 86,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,01 [g] Sól: 5,67 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos paprykowy 80 [g] [Alergen: I, VII,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,41 [kcal] - 31,2% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 111,13 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 32,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,04% 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.: 1146,21 [kcal] - 42,51% Białko ogół.: 58,59 [g] Węglowodany ogół.: 160,19 [g] Cukry: 26,56 [g] Błonnik: 12,58 [g] Tłuszcz: 33,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,38 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 653,85 [kcal] - 24,25% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 72,93 [g] Cukry: 12,08 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 21,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 2,88 [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-lubin,XIV-mięczaki						
2	26 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2735,76 [kcal] Białko ogółem: 126,24 [g] Węglowodany ogółem: 393,90 [g] Cukry: 73,61 [g] Błonnik: 31,83 [g] Tłuszcz: 65,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,07 [g] Sól: 6,66 [g]	Składniki: Kasza manna 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] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: 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.: 863,81 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 39,63 [g] Węglowodany ogół.: 117,55 [g] Cukry: 28,50 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 27,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,45 [g] Sól: 2,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,01% 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.: 1094,71 [kcal] - 40,01% Białko ogół.: 52,67 [g] Węglowodany ogół.: 184,70 [g] Cukry: 21,89 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 12,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,99 [g] Sól: 0,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,24 [kcal] - 26,4% Białko ogół.: 33,54 [g] Węglowodany ogół.: 79,65 [g] Cukry: 12,32 [g] Błonnik: 5,90 [g] Tłuszcz: 24,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,63 [g] Sól: 2,94 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-01-26 do dnia 2025-01-26

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	26 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2437,04 [kcal] Białko ogółem: 123,00 [g] Węglowodany ogółem: 394,44 [g] Cukry: 71,41 [g] Błonnik: 35,20 [g] Tłuszcz: 40,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,83 [g] Sól: 5,42 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] 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]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 734,29 [kcal] - 30,13% Białko ogół.: 39,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,17 [g] Cukry: 24,88 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 15,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,56 [g] Sól: 2,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,26% 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.: 1085,71 [kcal] - 44,55% Białko ogół.: 52,67 [g] Węglowodany ogół.: 184,70 [g] Cukry: 21,89 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 11,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 562,04 [kcal] - 23,06% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,74 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 13,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,54 [g] Sól: 1,83 [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						
4	26 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2285,78 [kcal] Białko ogółem: 117,53 [g] Węglowodany ogółem: 269,24 [g] Cukry: 61,43 [g] Błonnik: 31,39 [g] Tłuszcz: 81,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,34 [g] Sól: 5,66 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Bitka drobiowa. 120 [g] Sos paprykowy. 80 [g] [Alergen: VII,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 829,44 [kcal] - 36,29% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 108,14 [g] Cukry: 25,27 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 32,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,41% 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.: 759,46 [kcal] - 33,23% Białko ogół.: 51,39 [g] Węglowodany ogół.: 79,16 [g] Cukry: 16,17 [g] Błonnik: 7,47 [g] Tłuszcz: 28,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,71 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 641,88 [kcal] - 28,08% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 69,94 [g] Cukry: 9,09 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 21,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 2,88 [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 2025-01-26 do dnia 2025-01-26

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	26 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2814,03 [kcal] Białko ogółem: 165,11 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 73,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,16 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	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]	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.: 911,97 [kcal] - 32,41% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,41% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,12% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,06% 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]	
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	26 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2353,64 [kcal] Białko ogółem: 122,30 [g] Węglowodany ogółem: 381,49 [g] Cukry: 68,16 [g] Błonnik: 28,42 [g] Tłuszcz: 14,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,45 [g] Sól: 2,13 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Herbata 250 [ml] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 778,09 [kcal] - 33,06% Białko ogół.: 39,06 [g] Węglowodany ogół.: 142,27 [g] Cukry: 24,08 [g] Błonnik: 3,94 [g] Tłuszcz: 3,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Sól: 1,09 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,34% 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.: 1040,71 [kcal] - 44,22% Białko ogół.: 52,67 [g] Węglowodany ogół.: 141,80 [g] Cukry: 20,14 [g] Błonnik: 16,47 [g] Tłuszcz: 6,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,24 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,84 [kcal] - 20,39% Białko ogół.: 30,17 [g] Węglowodany ogół.: 85,42 [g] Cukry: 13,04 [g] Błonnik: 6,91 [g] Tłuszcz: 4,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 0,47 [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 2025-01-26 do dnia 2025-01-26

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	26 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2892,36 [kcal] Białko ogółem: 143,20 [g] Węglowodany ogółem: 400,49 [g] Cukry: 79,91 [g] Błonnik: 33,25 [g] Tłuszcz: 73,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,05 [g] Sól: 7,08 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 150g 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.: 933,41 [kcal] - 32,27% Białko ogół.: 46,24 [g] Węglowodany ogół.: 116,19 [g] Cukry: 28,50 [g] Błonnik: 9,46 [g] Tłuszcz: 32,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,84 [g] Sól: 3,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,9% 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.: 1085,71 [kcal] - 37,54% Białko ogół.: 52,67 [g] Węglowodany ogół.: 184,70 [g] Cukry: 21,89 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 11,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 818,24 [kcal] - 28,29% Białko ogół.: 43,89 [g] Węglowodany ogół.: 87,60 [g] Cukry: 18,62 [g] Błonnik: 5,90 [g] Tłuszcz: 29,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,48 [g] Sól: 3,18 [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	26 stycznia 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2888,63 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 352,40 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,30 [g] Sól: 2,34 [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 naturalny 150g 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.: 941,57 [kcal] - 32,6% 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.: 96,00 [kcal] - 3,32% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,69% 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] - 25,39% 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]	
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 2025-01-26 do dnia 2025-01-26

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	26 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2417,54 [kcal] Białko ogółem: 121,25 [g] Węglowodany ogółem: 391,89 [g] Cukry: 68,86 [g] Błonnik: 35,20 [g] Tłuszcz: 40,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,82 [g] Sól: 5,36 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] 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]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 714,79 [kcal] - 29,57% Białko ogół.: 37,86 [g] Węglowodany ogół.: 109,62 [g] Cukry: 22,33 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 15,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,55 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,28% 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.: 1085,71 [kcal] - 44,91% Białko ogół.: 52,67 [g] Węglowodany ogół.: 184,70 [g] Cukry: 21,89 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 11,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,74 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 562,04 [kcal] - 23,25% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,74 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 13,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,54 [g] Sól: 1,83 [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						