

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-01-28

| # | DATA | DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|--|------------------|---|--|---|---|---|
| 1 | 28 stycznia 2025 | Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2862,06 [kcal] Białko ogółem: 122,78 [g] Węglowodany ogółem: 344,20 [g] Cukry: 77,42 [g] Błonnik: 43,82 [g] Tłuszcz: 118,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,00 [g] Sól: 4,45 [g] | Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] | Składniki: Ciasteczka owsiane 1 [szt] [Alergen: VII,] | Składniki: Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Leczo z warzywami i mięsem wieprzowym podsmażonym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] | Składniki: Pasta wieprzowa 100 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 818,67 [kcal] - 28,6% Białko ogół.: 41,49 [g] Węglowodany ogół.: 108,46 [g] Cukry: 27,96 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 26,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Sól: 1,85 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 143,10 [kcal] - 5,0% Białko ogół.: 2,88 [g] Węglowodany ogół.: 18,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 2,16 [g] Tłuszcz: 6,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,24 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1102,16 [kcal] - 38,51% Białko ogół.: 48,82 [g] Węglowodany ogół.: 144,34 [g] Cukry: 38,32 [g] Błonnik: 19,36 [g] Tłuszcz: 41,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,47 [g] Sól: 0,52 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 798,13 [kcal] - 27,89% Białko ogół.: 29,59 [g] Węglowodany ogół.: 73,10 [g] Cukry: 11,14 [g] Błonnik: 10,78 [g] Tłuszcz: 45,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,62 [g] Sól: 1,84 [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 | 28 stycznia 2025 | Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2430,87 [kcal] Białko ogółem: 127,99 [g] Węglowodany ogółem: 349,42 [g] Cukry: 89,74 [g] Błonnik: 36,20 [g] Tłuszcz: 67,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,97 [g] Sól: 4,65 [g] | Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] | Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] | Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,02 [kcal] - 36,57% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 124,95 [g] Cukry: 37,02 [g] Błonnik: 8,67 [g] Tłuszcz: 26,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 1,89 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,95% 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.: 814,33 [kcal] - 33,5% Białko ogół.: 48,82 [g] Węglowodany ogół.: 129,29 [g] Cukry: 32,65 [g] Błonnik: 16,12 [g] Tłuszcz: 15,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g] Sól: 0,62 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,52 [kcal] - 25,98% Białko ogół.: 27,49 [g] Węglowodany ogół.: 87,23 [g] Cukry: 13,77 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 21,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,52 [g] Sól: 1,90 [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 2025-01-28 do dnia 2025-01-28

| # | DATA | DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|--|---|---|--|--|
| 3 | 28 stycznia 2025 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2184,45 [kcal] Białko ogółem: 129,46 [g] Węglowodany ogółem: 352,32 [g] Cukry: 87,68 [g] Błonnik: 36,47 [g] Tłuszcz: 38,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,77 [g] Sól: 4,66 [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,] Twarożek waniliowy (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: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] | Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 770,30 [kcal] - 35,26% Białko ogół.: 42,61 [g] Węglowodany ogół.: 125,54 [g] Cukry: 37,66 [g] Błonnik: 8,67 [g] Tłuszcz: 12,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,71 [g] Sól: 1,88 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,39% 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.: 754,15 [kcal] - 34,52% Białko ogół.: 48,96 [g] Węglowodany ogół.: 131,55 [g] Cukry: 29,93 [g] Błonnik: 16,39 [g] Tłuszcz: 7,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46 [g] Sól: 0,64 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 564,00 [kcal] - 25,82% Białko ogół.: 27,54 [g] Węglowodany ogół.: 87,28 [g] Cukry: 13,79 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 14,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [g] Sól: 1,90 [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 | 28 stycznia 2025 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2087,65 [kcal] Białko ogółem: 128,80 [g] Węglowodany ogółem: 263,35 [g] Cukry: 63,55 [g] Błonnik: 39,95 [g] Tłuszcz: 68,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,31 [g] Sól: 4,31 [g] | Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] | Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] | Składniki: Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,75 [kcal] - 37,73% Białko ogół.: 40,74 [g] Węglowodany ogół.: 102,37 [g] Cukry: 22,18 [g] Błonnik: 11,59 [g] Tłuszcz: 26,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Sól: 1,82 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,6% 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.: 672,19 [kcal] - 32,2% Białko ogół.: 50,38 [g] Węglowodany ogół.: 80,47 [g] Cukry: 26,41 [g] Błonnik: 15,44 [g] Tłuszcz: 20,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,49 [g] Sól: 0,70 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,71 [kcal] - 25,47% Białko ogół.: 27,33 [g] Węglowodany ogół.: 72,56 [g] Cukry: 8,66 [g] Błonnik: 12,92 [g] Tłuszcz: 17,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,58 [g] Sól: 1,55 [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 2025-01-28 do dnia 2025-01-28

| # | DATA | DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|--|------------------|--|---|---|---|--|
| 5 | 28 stycznia 2025 | <p>Dieta papkowata</p> <p>Wartość energetyczna: 2903,79 [kcal] Białko ogółem: 165,19 [g] Węglowodany ogółem: 372,43 [g] Cukry: 75,28 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 83,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,90 [g] Sól: 2,67 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> |
| | | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 919,45 [kcal] - 31,66% 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]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,31% 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]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,94% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 158,02 [g] Cukry: 16,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [g]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 815,67 [kcal] - 28,09% 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]</p> | |
| <p>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</p> | | | | | | |
| 6 | 28 stycznia 2025 | <p>Dieta beztłuszczowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2291,05 [kcal] Białko ogółem: 118,11 [g] Węglowodany ogółem: 410,12 [g] Cukry: 86,78 [g] Błonnik: 36,47 [g] Tłuszcz: 17,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,30 [g] Sól: 4,32 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> |
| | | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 694,10 [kcal] - 30,3% Białko ogół.: 41,76 [g] Węglowodany ogół.: 125,04 [g] Cukry: 36,86 [g] Błonnik: 8,67 [g] Tłuszcz: 4,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Sól: 1,48 [g]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,27% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1040,15 [kcal] - 45,4% Białko ogół.: 48,96 [g] Węglowodany ogół.: 186,55 [g] Cukry: 29,93 [g] Błonnik: 16,39 [g] Tłuszcz: 7,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46 [g] Sól: 0,64 [g]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 481,80 [kcal] - 21,03% Białko ogół.: 27,39 [g] Węglowodany ogół.: 87,13 [g] Cukry: 13,69 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 5,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,90 [g]</p> | |
| <p>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</p> | | | | | | |

Jadłospis od dnia 2025-01-28 do dnia 2025-01-28

| # | DATA | DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|--|------------------|--|---|--|---|--|
| 7 | 28 stycznia 2025 | Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2500,87 [kcal] Białko ogółem: 134,24 [g] Węglowodany ogółem: 349,72 [g] Cukry: 89,74 [g] Błonnik: 36,20 [g] Tłuszcz: 72,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,47 [g] Sól: 4,83 [g] | Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] | Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] | Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,02 [kcal] - 35,55% Białko ogół.: 41,33 [g] Węglowodany ogół.: 124,95 [g] Cukry: 37,02 [g] Błonnik: 8,67 [g] Tłuszcz: 26,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 1,89 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,84% 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.: 814,33 [kcal] - 32,56% Białko ogół.: 48,82 [g] Węglowodany ogół.: 129,29 [g] Cukry: 32,65 [g] Błonnik: 16,12 [g] Tłuszcz: 15,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g] Sól: 0,62 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 701,52 [kcal] - 28,05% Białko ogół.: 33,74 [g] Węglowodany ogół.: 87,53 [g] Cukry: 13,77 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 26,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,02 [g] Sól: 2,08 [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 | 28 stycznia 2025 | Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2903,59 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 395,30 [g] Cukry: 75,19 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 72,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,12 [g] Sól: 2,67 [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.: 949,05 [kcal] - 32,69% 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.: 96,00 [kcal] - 3,31% 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] - 38,49% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 158,02 [g] Cukry: 16,48 [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] - 25,52% 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 2025-01-28 do dnia 2025-01-28

| # | DATA | DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE | ŚNIADANIE | PRZEKĄSKA | OBIAD | KOLACJA |
|---|------------------|---|---|---|---|--|
| 9 | 28 stycznia 2025 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2266,70 [kcal] Białko ogółem: 112,53 [g] Węglowodany ogółem: 385,95 [g] Cukry: 92,96 [g] Błonnik: 40,37 [g] Tłuszcz: 40,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,58 [g] Sól: 4,49 [g] | Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] | Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g] | Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym z ograniczoną zawartością tłuszczu 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 669,69 [kcal] - 29,54% Białko ogół.: 31,36 [g] Węglowodany ogół.: 105,63 [g] Cukry: 16,27 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 15,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,26 [g] Sól: 1,69 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 224,11 [kcal] - 9,89% Białko ogół.: 4,23 [g] Węglowodany ogół.: 48,24 [g] Cukry: 22,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 2,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,01 [g] Sól: 0,25 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 808,90 [kcal] - 35,69% Białko ogół.: 49,40 [g] Węglowodany ogół.: 144,80 [g] Cukry: 40,55 [g] Błonnik: 18,58 [g] Tłuszcz: 7,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 0,65 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 564,00 [kcal] - 24,88% Białko ogół.: 27,54 [g] Węglowodany ogół.: 87,28 [g] Cukry: 13,79 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 14,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [g] Sól: 1,90 [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 | | | | | | |
| 10 | 28 stycznia 2025 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2095,46 [kcal] Białko ogółem: 114,47 [g] Węglowodany ogółem: 273,99 [g] Cukry: 65,67 [g] Błonnik: 39,96 [g] Tłuszcz: 68,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,20 [g] Sól: 4,28 [g] | Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Omlet gotowany na parze 80 [g] [Alergen: III,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] | Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g] | Składniki: Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Leczo z warzywami i mięsem drobiowym gotowanym 350 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Kompot owocowy 250 [ml] | Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] |
| | | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 795,72 [kcal] - 37,97% Białko ogół.: 36,47 [g] Węglowodany ogół.: 97,45 [g] Cukry: 17,12 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 31,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Sól: 2,02 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 94,51 [kcal] - 4,51% Białko ogół.: 0,23 [g] Węglowodany ogół.: 23,23 [g] Cukry: 13,47 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,01 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 673,52 [kcal] - 32,14% Białko ogół.: 50,44 [g] Węglowodany ogół.: 80,75 [g] Cukry: 26,42 [g] Błonnik: 15,48 [g] Tłuszcz: 20,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,50 [g] Sól: 0,70 [g] | Wartości odżywcze: Wart. energet.: 531,71 [kcal] - 25,37% Białko ogół.: 27,33 [g] Węglowodany ogół.: 72,56 [g] Cukry: 8,66 [g] Błonnik: 12,92 [g] Tłuszcz: 17,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,58 [g] Sól: 1,55 [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 | | | | | | |

