

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-01-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	29 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2816,05 [kcal] Białko ogółem: 131,27 [g] Węglowodany ogółem: 361,26 [g] Cukry: 74,35 [g] Błonnik: 42,24 [g] Tłuszcz: 95,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,23 [g] Sól: 5,46 [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,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Pierogi leniwe z białym serem i masłem cynamonowym 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] 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.: 767,41 [kcal] - 27,25% Białko ogół.: 32,32 [g] Węglowodany ogół.: 105,60 [g] Cukry: 24,52 [g] Błonnik: 11,61 [g] Tłuszcz: 26,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,04% 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.: 1292,83 [kcal] - 45,91% Białko ogół.: 47,60 [g] Węglowodany ogół.: 184,66 [g] Cukry: 40,82 [g] Błonnik: 21,08 [g] Tłuszcz: 43,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,93 [g] Sól: 0,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 529,31 [kcal] - 18,8% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 66,05 [g] Cukry: 4,06 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 19,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Sól: 1,36 [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	29 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2698,86 [kcal] Białko ogółem: 133,89 [g] Węglowodany ogółem: 388,88 [g] Cukry: 76,44 [g] Błonnik: 35,89 [g] Tłuszcz: 67,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,36 [g] Sól: 5,77 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,81 [kcal] - 29,64% Białko ogół.: 32,56 [g] Węglowodany ogół.: 112,32 [g] Cukry: 24,76 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 25,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Sól: 1,95 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,39% 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.: 1103,60 [kcal] - 40,89% Białko ogół.: 49,21 [g] Węglowodany ogół.: 197,20 [g] Cukry: 39,74 [g] Błonnik: 23,66 [g] Tłuszcz: 15,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g] Sól: 0,95 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 568,95 [kcal] - 21,08% Białko ogół.: 29,62 [g] Węglowodany ogół.: 74,41 [g] Cukry: 6,99 [g] Błonnik: 5,06 [g] Tłuszcz: 19,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,44 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-01-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	29 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2548,16 [kcal] Białko ogółem: 130,19 [g] Węglowodany ogółem: 408,10 [g] Cukry: 80,34 [g] Błonnik: 36,75 [g] Tłuszcz: 39,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,66 [g] Sól: 5,67 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Cukinia gotowana na parze 100 [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 krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,62 [kcal] - 32,36% Białko ogół.: 28,55 [g] Węglowodany ogół.: 147,70 [g] Cukry: 28,36 [g] Błonnik: 8,97 [g] Tłuszcz: 10,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,28 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,89% 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.: 970,31 [kcal] - 38,08% Białko ogół.: 49,12 [g] Węglowodany ogół.: 179,42 [g] Cukry: 38,95 [g] Błonnik: 22,26 [g] Tłuszcz: 8,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,60 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 20,67% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 8,08 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [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	29 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2298,52 [kcal] Białko ogółem: 137,75 [g] Węglowodany ogółem: 262,53 [g] Cukry: 46,33 [g] Błonnik: 35,27 [g] Tłuszcz: 77,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,31 [g] Sól: 5,57 [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,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasztet rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 755,44 [kcal] - 32,87% Białko ogół.: 32,32 [g] Węglowodany ogół.: 102,61 [g] Cukry: 21,53 [g] Błonnik: 11,61 [g] Tłuszcz: 26,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,85% 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.: 799,24 [kcal] - 34,77% Białko ogół.: 54,08 [g] Węglowodany ogół.: 91,91 [g] Cukry: 18,78 [g] Błonnik: 14,11 [g] Tłuszcz: 24,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,34 [kcal] - 22,51% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 63,06 [g] Cukry: 1,07 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 19,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Sól: 1,36 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-01-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	29 stycznia 2025	<p>Dieta papkowata</p> <p>Wartość energetyczna: 3034,29 [kcal] Białko ogółem: 177,34 [g] Węglowodany ogółem: 369,43 [g] Cukry: 73,93 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 85,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,08 [g] Sól: 3,86 [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>Serek wiejski 150 g 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] - 30,3% 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.: 226,50 [kcal] - 7,46% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 35,35% 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] - 26,88% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>						
6	29 stycznia 2025	<p>Dieta beztłuszczowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2758,67 [kcal] Białko ogółem: 121,63 [g] Węglowodany ogółem: 494,66 [g] Cukry: 101,44 [g] Błonnik: 37,77 [g] Tłuszcz: 28,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 4,31 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Bezmleczny koktajl bananowy 150 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 881,42 [kcal] - 31,95% Białko ogół.: 39,58 [g] Węglowodany ogół.: 147,77 [g] Cukry: 27,56 [g] Błonnik: 8,97 [g] Tłuszcz: 12,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,11 [g] Sól: 1,79 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 197,40 [kcal] - 7,16% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1215,62 [kcal] - 44,07% Białko ogół.: 48,83 [g] Węglowodany ogół.: 228,75 [g] Cukry: 38,38 [g] Błonnik: 21,70 [g] Tłuszcz: 6,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08 [g] Sól: 0,93 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 464,23 [kcal] - 16,83% Białko ogół.: 29,52 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 5,06 [g] Tłuszcz: 7,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,81 [g] Sól: 1,44 [g]</p>	
<p>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</p>						

Jadłospis od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-01-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	29 stycznia 2025	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2892,36 [kcal] Białko ogółem: 144,54 [g] Węglowodany ogółem: 408,23 [g] Cukry: 90,84 [g] Błonnik: 36,34 [g] Tłuszcz: 75,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,23 [g] Sól: 6,09 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 874,81 [kcal] - 30,25% Białko ogół.: 37,66 [g] Węglowodany ogół.: 119,37 [g] Cukry: 30,91 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 28,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,13 [g] Sól: 2,09 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,83% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1130,60 [kcal] - 39,09% Białko ogół.: 49,21 [g] Węglowodany ogół.: 197,20 [g] Cukry: 39,74 [g] Błonnik: 23,66 [g] Tłuszcz: 18,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 0,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 660,45 [kcal] - 22,83% Białko ogół.: 35,17 [g] Węglowodany ogół.: 86,71 [g] Cukry: 15,24 [g] Błonnik: 5,51 [g] Tłuszcz: 21,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 1,62 [g]</p>	
		<p>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</p>				
8	29 stycznia 2025	<p>Płynna wzmocniona</p> <p>Wartość energetyczna: 3034,09 [kcal] Białko ogółem: 179,81 [g] Węglowodany ogółem: 392,30 [g] Cukry: 73,84 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 74,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,30 [g] Sól: 3,86 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>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]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 949,05 [kcal] - 31,28% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,47% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 36,84% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 24,42% 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]</p>	
		<p>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</p>				

Jadłospis od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-01-29

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	29 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2280,63 [kcal] Białko ogółem: 119,24 [g] Węglowodany ogółem: 376,12 [g] Cukry: 65,84 [g] Błonnik: 36,36 [g] Tłuszcz: 36,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,08 [g] Sól: 4,29 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 749,10 [kcal] - 32,85% Białko ogół.: 27,57 [g] Węglowodany ogół.: 132,78 [g] Cukry: 12,00 [g] Błonnik: 10,32 [g] Tłuszcz: 9,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,44 [g] Sól: 1,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 136,30 [kcal] - 5,98% Białko ogół.: 3,25 [g] Węglowodany ogół.: 28,83 [g] Cukry: 16,13 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 1,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,34 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 868,50 [kcal] - 38,08% Białko ogół.: 58,40 [g] Węglowodany ogół.: 138,48 [g] Cukry: 29,63 [g] Błonnik: 18,94 [g] Tłuszcz: 10,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,55 [g] Sól: 1,10 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 526,73 [kcal] - 23,1% Białko ogół.: 30,02 [g] Węglowodany ogół.: 76,03 [g] Cukry: 8,08 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 14,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
10	29 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2171,20 [kcal] Białko ogółem: 115,54 [g] Węglowodany ogółem: 287,60 [g] Cukry: 36,67 [g] Błonnik: 38,20 [g] Tłuszcz: 64,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,49 [g] Sól: 3,88 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Paszтет rybny 100 [g] [Alergen: IV, IX, III, I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,92 [kcal] - 36,57% Białko ogół.: 31,69 [g] Węglowodany ogół.: 118,39 [g] Cukry: 5,87 [g] Błonnik: 12,96 [g] Tłuszcz: 19,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,22 [g] Sól: 1,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 60,70 [kcal] - 2,8% Białko ogół.: 0,92 [g] Węglowodany ogół.: 14,24 [g] Cukry: 10,95 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,22 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,24 [kcal] - 36,81% Białko ogół.: 54,08 [g] Węglowodany ogół.: 91,91 [g] Cukry: 18,78 [g] Błonnik: 14,11 [g] Tłuszcz: 24,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 517,34 [kcal] - 23,83% Białko ogół.: 28,85 [g] Węglowodany ogół.: 63,06 [g] Cukry: 1,07 [g] Błonnik: 9,55 [g] Tłuszcz: 19,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Sól: 1,36 [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						

