

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-03

| #   | DATA             | DIETA<br>WARTOŚCI ODŻYWCZE  | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA  | OBIAD  | KOLACJA  |
|---|------------------|---|---|--|--|--|
| 1   | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta podstawowa</b><br>Wartość energetyczna: 2736,10 [kcal]<br>Białko ogółem: 113,47 [g]<br>Węglowodany ogółem: 334,57 [g]<br>Cukry: 83,31 [g]<br>Błonnik: 36,76 [g]<br>Tłuszcz: 113,14 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,99 [g]<br>Sól: 5,87 [g]  | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml]<br>[Alergen: VII, ]<br>Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I,<br>VI, ]<br>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Banan 120 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml]<br>[Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g] | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1<br>[szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsnym 400 [ml]<br>[Alergen: IX, VII, ]<br>Kotlet schabowy 120 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]                              | Składniki:<br>Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ]<br>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pomidor 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]                                    |
|   |                  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 812,99 [kcal] - 29,71%<br>Białko ogół.: 27,91 [g]<br>Węglowodany ogół.: 127,72 [g]<br>Cukry: 43,64 [g]<br>Błonnik: 12,22 [g]<br>Tłuszcz: 21,73 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,95 [g]<br>Sól: 1,92 [g]          | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal]<br>- 3,51%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95<br>[g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1143,42 [kcal] - 41,79%<br>Białko ogół.: 56,80 [g]<br>Węglowodany ogół.: 129,04 [g]<br>Cukry: 24,95 [g]<br>Błonnik: 14,77 [g]<br>Tłuszcz: 48,04 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,82 [g]<br>Sól: 0,96 [g] | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 683,69 [kcal] - 24,99%<br>Białko ogół.: 18,41 [g]<br>Węglowodany ogół.: 69,86 [g]<br>Cukry: 8,42 [g]<br>Błonnik: 9,77 [g]<br>Tłuszcz: 38,87 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g]<br>Sól: 2,75 [g]  |  |
| <b>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</b> |                  |   |   |  |  |  |
| 2   | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta łatwostrawna</b><br>Wartość energetyczna: 2681,37 [kcal]<br>Białko ogółem: 106,35 [g]<br>Węglowodany ogółem: 420,80 [g]<br>Cukry: 99,25 [g]<br>Błonnik: 32,41 [g]<br>Tłuszcz: 64,10 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g]<br>Sól: 5,92 [g] | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml]<br>[Alergen: VII, ]<br>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Banan 120 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml]<br>[Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]         | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1<br>[szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml]<br>[Alergen: IX, ]<br>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150<br>[g] [Alergen: IX, ]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g] | Składniki:<br>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g] |
|   |                  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 899,57 [kcal] - 33,55%<br>Białko ogół.: 27,79 [g]<br>Węglowodany ogół.: 146,56 [g]<br>Cukry: 55,86 [g]<br>Błonnik: 7,79 [g]<br>Tłuszcz: 22,48 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g]<br>Sól: 2,15 [g]           | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal]<br>- 3,58%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95<br>[g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1157,09 [kcal] - 43,15%<br>Białko ogół.: 50,11 [g]<br>Węglowodany ogół.: 190,45 [g]<br>Cukry: 29,18 [g]<br>Błonnik: 18,69 [g]<br>Tłuszcz: 18,73 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,61 [g]<br>Sól: 1,00 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 528,71 [kcal] - 19,72%<br>Białko ogół.: 18,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 75,84 [g]<br>Cukry: 7,91 [g]<br>Błonnik: 5,93 [g]<br>Tłuszcz: 18,39 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,11 [g]<br>Sól: 2,53 [g]  |  |
| <b>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</b> |                  |   |   |  |  |  |

Jadłospis od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-03

| #  | DATA             | DIETA<br>WARTOŚCI ODŻYWCZE   | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA   | OBIAD  | KOLACJA  |
|--|------------------|--|---|---|--|--|
| 3  | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b><br>Wartość energetyczna: 2619,98 [kcal]<br>Białko ogółem: 96,20 [g]<br>Węglowodany ogółem: 454,00 [g]<br>Cukry: 96,07 [g]<br>Błonnik: 32,87 [g]<br>Tłuszcz: 37,96 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,99 [g]<br>Sól: 5,86 [g]                | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Banan 120 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g] | Składniki:<br>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g] | Składniki:<br>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g] |
|  |                  |  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 946,40 [kcal] - 36,12%<br>Białko ogół.: 27,59 [g]<br>Węglowodany ogół.: 174,69 [g]<br>Cukry: 51,59 [g]<br>Błonnik: 7,79 [g]<br>Tłuszcz: 11,31 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,78 [g]<br>Sól: 2,02 [g]   | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,86%<br>Białko ogół.: 0,00 [g]<br>Węglowodany ogół.: 11,40 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]<br>Sól: 0,30 [g] | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1112,09 [kcal] - 42,45%<br>Białko ogół.: 50,11 [g]<br>Węglowodany ogół.: 190,45 [g]<br>Cukry: 29,18 [g]<br>Błonnik: 18,69 [g]<br>Tłuszcz: 13,73 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g]<br>Sól: 1,00 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 486,49 [kcal] - 18,57%<br>Białko ogół.: 18,50 [g]<br>Węglowodany ogół.: 77,46 [g]<br>Cukry: 9,00 [g]<br>Błonnik: 6,39 [g]<br>Tłuszcz: 12,92 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g]<br>Sól: 2,54 [g]      |
| <b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b> |                  |  |   |   |  |  |
| 4  | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br>Wartość energetyczna: 2769,86 [kcal]<br>Białko ogółem: 133,92 [g]<br>Węglowodany ogółem: 280,65 [g]<br>Cukry: 45,77 [g]<br>Błonnik: 34,09 [g]<br>Tłuszcz: 108,11 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,59 [g]<br>Sól: 12,03 [g] | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Ogórek zielony 100 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]                   | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]<br>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g]<br>Ziemniaki z koperkiem. 200 [g]<br>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]  | Składniki:<br>Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ]<br>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pomidor 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]  |
|  |                  |  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1210,62 [kcal] - 43,71%<br>Białko ogół.: 55,39 [g]<br>Węglowodany ogół.: 106,26 [g]<br>Cukry: 19,41 [g]<br>Błonnik: 11,03 [g]<br>Tłuszcz: 39,99 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g]<br>Sól: 8,23 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,47%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g] | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 791,52 [kcal] - 28,58%<br>Białko ogół.: 49,77 [g]<br>Węglowodany ogół.: 99,57 [g]<br>Cukry: 14,63 [g]<br>Błonnik: 13,29 [g]<br>Tłuszcz: 24,75 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,32 [g]<br>Sól: 0,81 [g]  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 671,72 [kcal] - 24,25%<br>Białko ogół.: 18,41 [g]<br>Węglowodany ogół.: 66,87 [g]<br>Cukry: 5,43 [g]<br>Błonnik: 9,77 [g]<br>Tłuszcz: 38,87 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g]<br>Sól: 2,75 [g]      |
| <b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b> |                  |  |   |   |  |  |

Jadłospis od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-03

| #   | DATA             | DIETA<br>WARTOŚCI ODŻYWCZE  | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA   | OBIAD  | KOLACJA   |
|---|------------------|---|---|---|--|---|
| 5   | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta papkowata</b><br>Wartość energetyczna: 2850,36 [kcal]<br>Białko ogółem: 163,49 [g]<br>Węglowodany ogółem: 362,99 [g]<br>Cukry: 65,84 [g]<br>Błonnik: 19,12 [g]<br>Tłuszcz: 82,53 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,87 [g]<br>Sól: 2,61 [g]    | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]<br>Kawa zbożowa 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 31,36%<br>Białko ogół.: 41,65 [g]<br>Węglowodany ogół.: 110,92 [g]<br>Cukry: 42,14 [g]<br>Błonnik: 4,36 [g]<br>Tłuszcz: 33,20 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,14 [g]<br>Sól: 0,61 [g]   | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g] | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 36,65%<br>Białko ogół.: 60,64 [g]<br>Węglowodany ogół.: 151,03 [g]<br>Cukry: 9,49 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Tłuszcz: 16,59 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g]<br>Sól: 0,93 [g]   | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 815,67 [kcal] - 28,62%<br>Białko ogół.: 50,85 [g]<br>Węglowodany ogół.: 93,09 [g]<br>Cukry: 7,91 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Tłuszcz: 28,24 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g]<br>Sól: 0,83 [g]                                      |
| <b>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</b> |                  |   |   |   |  |   |
| 6   | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta beztłuszczowa</b><br>Wartość energetyczna: 2619,20 [kcal]<br>Białko ogółem: 102,66 [g]<br>Węglowodany ogółem: 417,22 [g]<br>Cukry: 85,31 [g]<br>Błonnik: 26,65 [g]<br>Tłuszcz: 15,76 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,73 [g]<br>Sól: 5,41 [g] | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Banan 120 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1116,67 [kcal] - 42,63%<br>Białko ogół.: 39,94 [g]<br>Węglowodany ogół.: 177,56 [g]<br>Cukry: 43,20 [g]<br>Błonnik: 4,67 [g]<br>Tłuszcz: 6,90 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g]<br>Sól: 3,12 [g] | Składniki:<br>Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,86%<br>Białko ogół.: 0,00 [g]<br>Węglowodany ogół.: 11,40 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]<br>Sól: 0,30 [g]   | Składniki:<br>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1066,24 [kcal] - 40,71%<br>Białko ogół.: 50,62 [g]<br>Węglowodany ogół.: 151,25 [g]<br>Cukry: 27,51 [g]<br>Błonnik: 18,82 [g]<br>Tłuszcz: 6,79 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g]<br>Sól: 0,99 [g] | Składniki:<br>Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 361,29 [kcal] - 13,79%<br>Białko ogół.: 12,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 77,01 [g]<br>Cukry: 8,30 [g]<br>Błonnik: 3,16 [g]<br>Tłuszcz: 2,07 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g]<br>Sól: 1,00 [g] |
| <b>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</b> |                  |   |   |   |  |   |

Jadłospis od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-03

| #   | DATA             | DIETA<br>WARTOŚCI ODŻYWCZE  | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA   | OBIAD   | KOLACJA  |
|---|------------------|---|---|---|---|--|
| 7   | 3 lutego<br>2025 | <b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b><br>Wartość energetyczna: 2864,52 [kcal]<br>Białko ogółem: 134,86 [g]<br>Węglowodany ogółem: 426,52 [g]<br>Cukry: 100,94 [g]<br>Błonnik: 31,77 [g]<br>Tłuszcz: 66,46 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,14 [g]<br>Sól: 7,13 [g] | Składniki:<br>Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml]<br>[Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Banan 120 [g]<br>Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]<br>Kawa zbożowa 250 [ml] | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml]<br>[Alergen: IX, ]<br>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br>Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g] | Składniki:<br>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ]<br>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g] |
|   |                  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 960,11 [kcal] - 33,52%<br>Białko ogół.: 34,82 [g]<br>Węglowodany ogół.: 160,84 [g]<br>Cukry: 59,65 [g]<br>Błonnik: 7,47 [g]<br>Tłuszcz: 23,56 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g]<br>Sól: 2,07 [g]                           | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,35%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g]   | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1084,16 [kcal] - 37,85%<br>Białko ogół.: 50,11 [g]<br>Węglowodany ogół.: 183,46 [g]<br>Cukry: 22,19 [g]<br>Błonnik: 18,69 [g]<br>Tłuszcz: 13,73 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g]<br>Sól: 1,00 [g] | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 724,25 [kcal] - 25,28%<br>Białko ogół.: 39,58 [g]<br>Węglowodany ogół.: 74,27 [g]<br>Cukry: 12,80 [g]<br>Błonnik: 5,61 [g]<br>Tłuszcz: 24,67 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,03 [g]<br>Sól: 3,82 [g]   |  |
| <b>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</b> |                  |   |   |   |   |  |
| 8   | 3 lutego<br>2025 | <b>Płynna wzmocniona</b><br>Wartość energetyczna: 2850,16 [kcal]<br>Białko ogółem: 165,96 [g]<br>Węglowodany ogółem: 385,86 [g]<br>Cukry: 65,75 [g]<br>Błonnik: 19,87 [g]<br>Tłuszcz: 71,42 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09 [g]<br>Sól: 2,61 [g]                  | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]<br>Kawa zbożowa 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]  | Składniki:<br>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]   | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]  |
|   |                  | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 923,55 [kcal] - 32,4%<br>Białko ogół.: 44,19 [g]<br>Węglowodany ogół.: 133,86 [g]<br>Cukry: 42,11 [g]<br>Błonnik: 5,11 [g]<br>Tłuszcz: 25,34 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,19 [g]<br>Sól: 0,61 [g]                            | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37%<br>Białko ogół.: 10,35 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,95 [g]<br>Cukry: 6,30 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Tłuszcz: 4,50 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g]<br>Sól: 0,24 [g]   | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 38,23%<br>Białko ogół.: 60,64 [g]<br>Węglowodany ogół.: 151,03 [g]<br>Cukry: 9,49 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Tłuszcz: 21,59 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g]<br>Sól: 0,93 [g]   | Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 25,99%<br>Białko ogół.: 50,78 [g]<br>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]<br>Cukry: 7,85 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Tłuszcz: 19,99 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g]<br>Sól: 0,83 [g]   |  |
| <b>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</b> |                  |   |   |   |   |  |

Jadłospis od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-03

| #   | DATA          | DIETA<br>WARTOŚCI ODŻYWCZE  | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA  | OBIAD   | KOLACJA  |
|---|---------------|---|---|--|---|--|
| 9   | 3 lutego 2025 | <p><b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1967,79 [kcal]<br/>Białko ogółem: 93,18 [g]<br/>Węglowodany ogółem: 331,29 [g]<br/>Cukry: 63,92 [g]<br/>Błonnik: 34,88 [g]<br/>Tłuszcz: 37,46 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,14 [g]<br/>Sól: 5,10 [g]</p>                | <p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ]<br/>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]<br/>Banan 120 [g]<br/>Kawa zbożowa 250 [ml]<br/>Cukier 3 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Galaretki owocowa 150 [g]</p>   | <p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br/>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br/>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br/>Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]<br/>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br/>Kompot owocowy 250 [ml]<br/>Cukier 10 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ]<br/>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]<br/>Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g]<br/>Herbata 250 [ml]<br/>Cukier 3 [g]</p> |
|   |               | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 651,62 [kcal] - 33,11%<br/>Białko ogół.: 23,96 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 120,37 [g]<br/>Cukry: 28,27 [g]<br/>Błonnik: 9,26 [g]<br/>Tłuszcz: 9,69 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,60 [g]<br/>Sól: 1,56 [g]</p>  | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 1,14%<br/>Białko ogół.: 0,61 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 5,00 [g]<br/>Cukry: 4,46 [g]<br/>Błonnik: 0,54 [g]<br/>Tłuszcz: 0,12 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,07 [g]<br/>Sól: 0,00 [g]</p>                        | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 807,16 [kcal] - 41,02%<br/>Białko ogół.: 50,11 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 128,46 [g]<br/>Cukry: 22,19 [g]<br/>Błonnik: 18,69 [g]<br/>Tłuszcz: 14,73 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g]<br/>Sól: 1,00 [g]</p> | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 486,49 [kcal] - 24,72%<br/>Białko ogół.: 18,50 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 77,46 [g]<br/>Cukry: 9,00 [g]<br/>Błonnik: 6,39 [g]<br/>Tłuszcz: 12,92 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g]<br/>Sól: 2,54 [g]</p>   |  |
| <b>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</b> |               |   |   |  |   |  |
| 10  | 3 lutego 2025 | <p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2862,09 [kcal]<br/>Białko ogółem: 125,31 [g]<br/>Węglowodany ogółem: 257,02 [g]<br/>Cukry: 22,79 [g]<br/>Błonnik: 38,43 [g]<br/>Tłuszcz: 109,52 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,54 [g]<br/>Sól: 12,98 [g]</p> | <p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ]<br/>Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br/>Ogórek zielony 100 [g]<br/>Kawa zbożowa 250 [ml]</p>                | <p>Składniki:</p> <p>Wafle ryżowe 25 [g]<br/>Hummus 115 [g]</p>  | <p>Składniki:</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]<br/>Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br/>Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]<br/>Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g]<br/>Ziemniaki z koperkiem. 200 [g]<br/>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>   | <p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ]<br/>Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]<br/>Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br/>Pomidor 100 [g]<br/>Herbata 250 [ml]</p>   |
|   |               | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1085,75 [kcal] - 37,94%<br/>Białko ogół.: 52,95 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 92,31 [g]<br/>Cukry: 3,78 [g]<br/>Błonnik: 12,51 [g]<br/>Tłuszcz: 33,64 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g]<br/>Sól: 7,95 [g]</p>  | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 16,32%<br/>Białko ogół.: 7,89 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 33,95 [g]<br/>Cukry: 0,71 [g]<br/>Błonnik: 5,79 [g]<br/>Tłuszcz: 12,45 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g]<br/>Sól: 1,50 [g]</p>                    | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 637,47 [kcal] - 22,27%<br/>Białko ogół.: 46,06 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 63,89 [g]<br/>Cukry: 12,87 [g]<br/>Błonnik: 10,36 [g]<br/>Tłuszcz: 24,56 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,20 [g]<br/>Sól: 0,78 [g]</p>  | <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 671,72 [kcal] - 23,47%<br/>Białko ogół.: 18,41 [g]<br/>Węglowodany ogół.: 66,87 [g]<br/>Cukry: 5,43 [g]<br/>Błonnik: 9,77 [g]<br/>Tłuszcz: 38,87 [g]<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g]<br/>Sól: 2,75 [g]</p>   |  |
| <b>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</b> |               |   |   |  |   |  |

