

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-30 do dnia 2025-01-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	30 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3171,39 [kcal] Białko ogółem: 120,53 [g] Węglowodany ogółem: 407,77 [g] Cukry: 72,62 [g] Błonnik: 37,94 [g] Tłuszcz: 121,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,24 [g] Sól: 4,84 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Szynka indyk z pasieki 60 [g] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa gulaszowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 740,90 [kcal] - 23,36% Białko ogół.: 25,50 [g] Węglowodany ogół.: 112,01 [g] Cukry: 31,28 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 23,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,79 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,69% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1499,62 [kcal] - 47,29% Białko ogół.: 55,60 [g] Węglowodany ogół.: 186,44 [g] Cukry: 30,42 [g] Błonnik: 15,98 [g] Tłuszcz: 55,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,82 [g] Sól: 1,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 813,87 [kcal] - 25,66% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 86,07 [g] Cukry: 4,62 [g] Błonnik: 9,51 [g] Tłuszcz: 40,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,98 [g] Sól: 1,69 [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	30 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2706,07 [kcal] Białko ogółem: 113,46 [g] Węglowodany ogółem: 414,06 [g] Cukry: 79,14 [g] Błonnik: 32,14 [g] Tłuszcz: 69,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,22 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Szynka indyk z pasieki 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 773,30 [kcal] - 28,58% Białko ogół.: 25,74 [g] Węglowodany ogół.: 118,73 [g] Cukry: 31,52 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 22,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,60 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,32% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1108,82 [kcal] - 40,98% Białko ogół.: 48,03 [g] Węglowodany ogół.: 172,79 [g] Cukry: 31,29 [g] Błonnik: 15,98 [g] Tłuszcz: 21,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,78 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 706,95 [kcal] - 26,12% Białko ogół.: 29,94 [g] Węglowodany ogół.: 99,29 [g] Cukry: 10,03 [g] Błonnik: 8,15 [g] Tłuszcz: 22,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,19 [g] Sól: 1,65 [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 2025-01-30 do dnia 2025-01-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	30 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2546,00 [kcal] Białko ogółem: 114,24 [g] Węglowodany ogółem: 444,53 [g] Cukry: 83,45 [g] Błonnik: 38,18 [g] Tłuszcz: 35,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,02 [g] Sól: 4,48 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 0.05 [szt] [Alergen: VII,] Szynka indyk z pasieki 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 0.05 [szt] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 770,82 [kcal] - 30,28% Białko ogół.: 26,13 [g] Węglowodany ogół.: 139,47 [g] Cukry: 32,22 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 10,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,6% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1009,32 [kcal] - 39,64% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 176,05 [g] Cukry: 31,20 [g] Błonnik: 19,35 [g] Tłuszcz: 9,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,75 [g] Sól: 0,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 648,86 [kcal] - 25,49% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 105,76 [g] Cukry: 13,73 [g] Błonnik: 10,82 [g] Tłuszcz: 13,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,48 [g] Sól: 1,80 [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	30 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2222,68 [kcal] Białko ogółem: 99,92 [g] Węglowodany ogółem: 258,15 [g] Cukry: 51,01 [g] Błonnik: 31,84 [g] Tłuszcz: 93,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,98 [g] Sól: 4,45 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka indyk z pasieki 60 [g] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj. 140 [g] [Alergen: III,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 713,97 [kcal] - 32,12% Białko ogół.: 25,49 [g] Węglowodany ogół.: 109,01 [g] Cukry: 28,27 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 21,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,76 [g] Sól: 1,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,45% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 622,77 [kcal] - 28,02% Białko ogół.: 26,76 [g] Węglowodany ogół.: 59,17 [g] Cukry: 16,33 [g] Błonnik: 9,88 [g] Tłuszcz: 33,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,27 [g] Sól: 0,90 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 786,94 [kcal] - 35,41% Białko ogół.: 29,67 [g] Węglowodany ogół.: 83,07 [g] Cukry: 1,61 [g] Błonnik: 9,51 [g] Tłuszcz: 38,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,95 [g] Sól: 1,69 [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 2025-01-30 do dnia 2025-01-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	30 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2817,03 [kcal] Białko ogółem: 172,76 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,92 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 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] - 32,37% 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.: 99,00 [kcal] - 3,51% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,08% 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] - 26,03% 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	30 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2373,05 [kcal] Białko ogółem: 124,75 [g] Węglowodany ogółem: 398,28 [g] Cukry: 79,20 [g] Błonnik: 32,02 [g] Tłuszcz: 14,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,12 [g] Sól: 2,70 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka drobiowa. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem b/tł. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 744,02 [kcal] - 31,35% Białko ogół.: 36,68 [g] Węglowodany ogół.: 136,47 [g] Cukry: 30,82 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 4,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,80 [g] Sól: 1,33 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,93% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 954,37 [kcal] - 40,22% Białko ogół.: 47,75 [g] Węglowodany ogół.: 132,95 [g] Cukry: 29,05 [g] Błonnik: 19,65 [g] Tłuszcz: 3,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 557,66 [kcal] - 23,5% Białko ogół.: 30,57 [g] Węglowodany ogół.: 105,61 [g] Cukry: 13,03 [g] Błonnik: 7,59 [g] Tłuszcz: 3,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,44 [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 2025-01-30 do dnia 2025-01-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	30 stycznia 2025	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 3002,57 [kcal] Białko ogółem: 142,21 [g] Węglowodany ogółem: 419,31 [g] Cukry: 84,09 [g] Błonnik: 32,14 [g] Tłuszcz: 80,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,75 [g] Sól: 5,91 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Szynka indyk z pasieki 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 843,30 [kcal] - 28,09% Białko ogół.: 31,99 [g] Węglowodany ogół.: 119,03 [g] Cukry: 31,52 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 27,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,10 [g] Sól: 1,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,9% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1108,82 [kcal] - 36,93% Białko ogół.: 48,03 [g] Węglowodany ogół.: 172,79 [g] Cukry: 31,29 [g] Błonnik: 15,98 [g] Tłuszcz: 21,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,78 [g] Sól: 0,76 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 933,45 [kcal] - 31,09% Białko ogół.: 52,44 [g] Węglowodany ogół.: 104,24 [g] Cukry: 14,98 [g] Błonnik: 8,15 [g] Tłuszcz: 28,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,22 [g] Sól: 3,08 [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>						
8	30 stycznia 2025	<p>Płynna wzmocniona</p> <p>Wartość energetyczna: 2891,63 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 351,35 [g] Cukry: 71,99 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 66,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,25 [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>Skyr naturalny 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.: 941,57 [kcal] - 32,56% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,65% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,36% 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]</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 2025-01-30 do dnia 2025-01-30

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	30 stycznia 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2570,07 [kcal] Białko ogółem: 115,49 [g] Węglowodany ogółem: 434,08 [g] Cukry: 71,98 [g] Błonnik: 40,95 [g] Tłuszcz: 36,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,71 [g] Sól: 5,42 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 0.05 [szt] [Alergen: VII,] Szyńka z pasieki 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 838,89 [kcal] - 32,64% Białko ogół.: 36,73 [g] Węglowodany ogół.: 140,27 [g] Cukry: 16,15 [g] Błonnik: 9,68 [g] Tłuszcz: 11,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,97 [g] Sól: 2,83 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,14% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1009,32 [kcal] - 39,27% Białko ogół.: 47,64 [g] Węglowodany ogół.: 176,05 [g] Cukry: 31,20 [g] Błonnik: 19,35 [g] Tłuszcz: 9,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,75 [g] Sól: 0,79 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 0.05 [szt] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 666,86 [kcal] - 25,95% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 105,76 [g] Cukry: 13,73 [g] Błonnik: 10,82 [g] Tłuszcz: 15,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,99 [g] Sól: 1,80 [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>						
10	30 stycznia 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2246,35 [kcal] Białko ogółem: 81,87 [g] Węglowodany ogółem: 284,75 [g] Cukry: 41,74 [g] Błonnik: 34,61 [g] Tłuszcz: 87,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,98 [g] Sól: 4,04 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka indyk z pasieki 60 [g] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 781,64 [kcal] - 34,8% Białko ogół.: 25,04 [g] Węglowodany ogół.: 130,51 [g] Cukry: 12,90 [g] Błonnik: 14,12 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,76 [g] Sól: 1,45 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,45% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj. 140 [g] [Alergen: III,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 622,77 [kcal] - 27,72% Białko ogół.: 26,76 [g] Węglowodany ogół.: 59,17 [g] Cukry: 16,33 [g] Błonnik: 9,88 [g] Tłuszcz: 33,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,27 [g] Sól: 0,90 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 786,94 [kcal] - 35,03% Białko ogół.: 29,67 [g] Węglowodany ogół.: 83,07 [g] Cukry: 1,61 [g] Błonnik: 9,51 [g] Tłuszcz: 38,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,95 [g] Sól: 1,69 [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>						

