

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-01-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	31 stycznia 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2723,97 [kcal] Białko ogółem: 129,75 [g] Węglowodany ogółem: 381,50 [g] Cukry: 91,82 [g] Błonnik: 46,47 [g] Tłuszcz: 87,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,63 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX,] Kotlet z ryby 140 [g] [Alergen: I, III, IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1003,99 [kcal] - 36,86% Białko ogół.: 40,73 [g] Węglowodany ogół.: 129,09 [g] Cukry: 43,88 [g] Błonnik: 13,50 [g] Tłuszcz: 38,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Sól: 2,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 2,48% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1097,16 [kcal] - 40,28% Białko ogół.: 58,91 [g] Węglowodany ogół.: 166,71 [g] Cukry: 25,43 [g] Błonnik: 23,03 [g] Tłuszcz: 29,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 555,17 [kcal] - 20,38% Białko ogół.: 25,57 [g] Węglowodany ogół.: 77,85 [g] Cukry: 16,66 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 17,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 1,40 [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						
2	31 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2287,09 [kcal] Białko ogółem: 107,67 [g] Węglowodany ogółem: 344,95 [g] Cukry: 95,11 [g] Błonnik: 32,94 [g] Tłuszcz: 62,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,89 [g] Sól: 4,42 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne 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,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z woszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,99 [kcal] - 39,09% Białko ogół.: 32,10 [g] Węglowodany ogół.: 136,05 [g] Cukry: 44,06 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 26,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,40 [g] Sól: 2,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 2,96% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 737,93 [kcal] - 32,27% Białko ogół.: 45,26 [g] Węglowodany ogół.: 116,43 [g] Cukry: 28,33 [g] Błonnik: 18,36 [g] Tłuszcz: 16,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,52 [kcal] - 25,69% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 16,87 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 17,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 1,46 [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 2025-01-31 do dnia 2025-01-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	31 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2126,51 [kcal] Białko ogółem: 113,98 [g] Węglowodany ogółem: 355,27 [g] Cukry: 97,10 [g] Błonnik: 34,09 [g] Tłuszcz: 37,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,65 [g] Sól: 4,50 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z woszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 827,67 [kcal] - 38,92% Białko ogół.: 38,63 [g] Węglowodany ogół.: 144,44 [g] Cukry: 44,88 [g] Błonnik: 10,02 [g] Tłuszcz: 12,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 3,18% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 720,39 [kcal] - 33,88% Białko ogół.: 44,11 [g] Węglowodany ogół.: 118,47 [g] Cukry: 29,56 [g] Błonnik: 18,55 [g] Tłuszcz: 14,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,47 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,80 [kcal] - 24,02% Białko ogół.: 26,70 [g] Węglowodany ogół.: 84,51 [g] Cukry: 16,81 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 8,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,09 [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	31 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2232,35 [kcal] Białko ogółem: 106,27 [g] Węglowodany ogółem: 276,43 [g] Cukry: 54,14 [g] Błonnik: 36,41 [g] Tłuszcz: 88,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,82 [g] Sól: 4,00 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 764,98 [kcal] - 34,27% Białko ogół.: 31,51 [g] Węglowodany ogół.: 101,63 [g] Cukry: 19,61 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 28,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,60 [g] Sól: 2,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 3,03% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,56 [kcal] - 37,7% Białko ogół.: 44,64 [g] Węglowodany ogół.: 92,08 [g] Cukry: 14,99 [g] Błonnik: 14,41 [g] Tłuszcz: 38,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,48 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,16 [kcal] - 25,0% Białko ogół.: 25,58 [g] Węglowodany ogół.: 74,87 [g] Cukry: 13,69 [g] Błonnik: 9,94 [g] Tłuszcz: 19,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 1,40 [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 2025-01-31 do dnia 2025-01-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	31 stycznia 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2899,29 [kcal] Białko ogółem: 160,39 [g] Węglowodany ogółem: 376,78 [g] Cukry: 77,23 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 81,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 2,61 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 919,45 [kcal] - 31,71% 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]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,16% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,0% 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]	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.: 815,67 [kcal] - 28,13% 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]
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	31 stycznia 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2338,26 [kcal] Białko ogółem: 112,51 [g] Węglowodany ogółem: 425,38 [g] Cukry: 96,11 [g] Błonnik: 33,25 [g] Tłuszcz: 20,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,87 [g] Sól: 3,94 [g]	Składniki: Płatki jęczmieńne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1104,47 [kcal] - 47,23% Białko ogół.: 36,80 [g] Węglowodany ogół.: 211,00 [g] Cukry: 43,98 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 4,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,89 [g] Sól: 1,69 [g]	Składniki: Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 2,89% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z woszczyzny duszonej b/t 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 710,54 [kcal] - 30,39% Białko ogół.: 44,62 [g] Węglowodany ogół.: 122,17 [g] Cukry: 29,57 [g] Błonnik: 18,67 [g] Tłuszcz: 11,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,64 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 455,60 [kcal] - 19,48% Białko ogół.: 26,55 [g] Węglowodany ogół.: 84,36 [g] Cukry: 16,71 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 2,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [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						

Jadłospis od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-01-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	31 stycznia 2025	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2383,09 [kcal] Białko ogółem: 118,02 [g] Węglowodany ogółem: 352,90 [g] Cukry: 101,41 [g] Błonnik: 32,94 [g] Tłuszcz: 67,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,74 [g] Sól: 4,66 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne 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,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Deser owocowo-mleczny 150 [g] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 989,99 [kcal] - 41,54% Białko ogół.: 42,45 [g] Węglowodany ogół.: 144,00 [g] Cukry: 50,36 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 30,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,25 [g] Sól: 2,51 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 67,65 [kcal] - 2,84% Białko ogół.: 4,54 [g] Węglowodany ogół.: 7,85 [g] Cukry: 5,85 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,06 [g] Sól: 0,16 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 737,93 [kcal] - 30,97% Białko ogół.: 45,26 [g] Węglowodany ogół.: 116,43 [g] Cukry: 28,33 [g] Błonnik: 18,36 [g] Tłuszcz: 16,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 587,52 [kcal] - 24,65% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 84,62 [g] Cukry: 16,87 [g] Błonnik: 5,52 [g] Tłuszcz: 17,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 1,46 [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	31 stycznia 2025	<p>Płynna wzmocniona</p> <p>Wartość energetyczna: 2899,09 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 399,65 [g] Cukry: 77,14 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 70,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,27 [g] Sól: 2,61 [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>Jogurt pitny owocowy 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] - 32,74% 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.: 91,50 [kcal] - 3,16% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,55% 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] - 25,56% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>						

Jadłospis od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-01-31

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	31 stycznia 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2664,28 [kcal] Białko ogółem: 98,57 [g] Węglowodany ogółem: 462,53 [g] Cukry: 77,03 [g] Błonnik: 35,20 [g] Tłuszcz: 38,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,09 [g] Sól: 4,02 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretki owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Sałatka z woszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1419,85 [kcal] - 53,29% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 257,21 [g] Cukry: 28,70 [g] Błonnik: 10,68 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 0,85% Białko ogół.: 0,61 [g] Węglowodany ogół.: 5,00 [g] Cukry: 4,46 [g] Błonnik: 0,54 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,07 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 720,39 [kcal] - 27,04% Białko ogół.: 44,11 [g] Węglowodany ogół.: 118,47 [g] Cukry: 29,56 [g] Błonnik: 18,55 [g] Tłuszcz: 14,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,47 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 501,52 [kcal] - 18,82% Białko ogół.: 17,04 [g] Węglowodany ogół.: 81,85 [g] Cukry: 14,31 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 12,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,56 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
10	31 stycznia 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2116,55 [kcal] Białko ogółem: 98,82 [g] Węglowodany ogółem: 276,67 [g] Cukry: 32,78 [g] Błonnik: 40,46 [g] Tłuszcz: 77,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,22 [g] Sól: 3,52 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z kapusty czerwonej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 0.08 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 638,36 [kcal] - 30,16% Białko ogół.: 36,17 [g] Węglowodany ogół.: 87,74 [g] Cukry: 4,23 [g] Błonnik: 13,68 [g] Tłuszcz: 18,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,45 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 5,43% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,56 [kcal] - 39,76% Białko ogół.: 44,64 [g] Węglowodany ogół.: 92,08 [g] Cukry: 14,99 [g] Błonnik: 14,41 [g] Tłuszcz: 38,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,48 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 521,63 [kcal] - 24,65% Białko ogół.: 16,76 [g] Węglowodany ogół.: 72,10 [g] Cukry: 11,08 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 20,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Sól: 1,49 [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						

