

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-05 do dnia 2025-02-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	5 lutego 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2872,72 [kcal] Białko ogółem: 93,06 [g] Węglowodany ogółem: 410,94 [g] Cukry: 56,52 [g] Błonnik: 49,43 [g] Tłuszcz: 91,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 4,32 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wieprzowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 711,91 [kcal] - 24,78% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 106,55 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 21,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 1,78 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,03% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1399,07 [kcal] - 48,7% Białko ogół.: 43,38 [g] Węglowodany ogół.: 212,42 [g] Cukry: 24,18 [g] Błonnik: 16,34 [g] Tłuszcz: 37,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,92 [g] Sól: 0,66 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 732,06 [kcal] - 25,48% Białko ogół.: 22,69 [g] Węglowodany ogół.: 85,43 [g] Cukry: 6,22 [g] Błonnik: 18,70 [g] Tłuszcz: 31,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [g]	
<b>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</b>						
2	5 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2765,95 [kcal] Białko ogółem: 100,11 [g] Węglowodany ogółem: 429,91 [g] Cukry: 76,15 [g] Błonnik: 33,35 [g] Tłuszcz: 62,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,18 [g] Sól: 3,99 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	<b>Składniki:</b> Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 822,31 [kcal] - 29,73% Białko ogół.: 26,56 [g] Węglowodany ogół.: 133,55 [g] Cukry: 43,88 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 21,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,53 [g] Sól: 1,83 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,07% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1215,23 [kcal] - 43,94% Białko ogół.: 39,93 [g] Węglowodany ogół.: 209,63 [g] Cukry: 22,26 [g] Błonnik: 15,35 [g] Tłuszcz: 17,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,70 [g] Sól: 0,38 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 698,73 [kcal] - 25,26% Białko ogół.: 33,31 [g] Węglowodany ogół.: 80,19 [g] Cukry: 10,01 [g] Błonnik: 8,41 [g] Tłuszcz: 23,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,92 [g] Sól: 1,78 [g]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2025-02-05 do dnia 2025-02-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	5 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2656,11 [kcal] Białko ogółem: 102,91 [g] Węglowodany ogółem: 463,84 [g] Cukry: 97,07 [g] Błonnik: 41,34 [g] Tłuszcz: 35,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,85 [g] Sól: 4,57 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,00 [kcal] - 29,07% Białko ogół.: 28,24 [g] Węglowodany ogół.: 141,19 [g] Cukry: 51,49 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 11,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 1,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,12% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1225,83 [kcal] - 46,15% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 229,44 [g] Cukry: 31,85 [g] Błonnik: 20,67 [g] Tłuszcz: 10,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,16 [g] Sól: 0,66 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 628,60 [kcal] - 23,67% Białko ogół.: 34,10 [g] Węglowodany ogół.: 86,67 [g] Cukry: 13,73 [g] Błonnik: 11,08 [g] Tłuszcz: 13,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,46 [g] Sól: 1,93 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						
4	5 lutego 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2121,59 [kcal] Białko ogółem: 90,41 [g] Węglowodany ogółem: 281,31 [g] Cukry: 45,70 [g] Błonnik: 44,27 [g] Tłuszcz: 71,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,74 [g] Sól: 4,29 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,42 [kcal] - 33,58% Białko ogół.: 28,96 [g] Węglowodany ogół.: 103,56 [g] Cukry: 23,13 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 22,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 2,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,4% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 658,08 [kcal] - 31,02% Białko ogół.: 38,41 [g] Węglowodany ogół.: 88,50 [g] Cukry: 19,34 [g] Błonnik: 11,04 [g] Tłuszcz: 17,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,59 [g] Sól: 0,37 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,41 [kcal] - 34,0% Białko ogół.: 22,73 [g] Węglowodany ogół.: 82,71 [g] Cukry: 3,23 [g] Błonnik: 18,84 [g] Tłuszcz: 31,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						



Jadłospis od dnia 2025-02-05 do dnia 2025-02-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	5 lutego 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2871,36 [kcal] Białko ogółem: 162,89 [g] Węglowodany ogółem: 378,29 [g] Cukry: 65,84 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 80,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,67 [g] Sól: 2,49 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 31,13% Białko ogół.: 41,65 [g] Węglowodany ogół.: 110,92 [g] Cukry: 42,14 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,14 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,07% 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]	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.: 1044,74 [kcal] - 36,38% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [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] - 28,41% 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]
<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	5 lutego 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2593,72 [kcal] Białko ogółem: 101,14 [g] Węglowodany ogółem: 478,01 [g] Cukry: 82,30 [g] Błonnik: 41,46 [g] Tłuszcz: 20,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,69 [g] Sól: 4,02 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,59 [kcal] - 30,25% Białko ogół.: 26,11 [g] Węglowodany ogół.: 158,80 [g] Cukry: 43,80 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 2,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,16 [g] Sól: 1,43 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,14% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoścyczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1206,05 [kcal] - 46,5% Białko ogół.: 40,77 [g] Węglowodany ogół.: 226,15 [g] Cukry: 24,87 [g] Błonnik: 20,79 [g] Tłuszcz: 10,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Sól: 0,66 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 573,40 [kcal] - 22,11% Białko ogół.: 33,95 [g] Węglowodany ogół.: 86,52 [g] Cukry: 13,63 [g] Błonnik: 11,08 [g] Tłuszcz: 7,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 1,93 [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 2025-02-05 do dnia 2025-02-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	5 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 3109,45 [kcal] Białko ogółem: 132,36 [g] Węglowodany ogółem: 458,11 [g] Cukry: 87,40 [g] Błonnik: 33,35 [g] Tłuszcz: 71,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,86 [g] Sól: 5,54 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	<b>Składniki:</b> Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX, ] Syrk owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1048,81 [kcal] - 33,73% Białko ogół.: 49,06 [g] Węglowodany ogół.: 138,50 [g] Cukry: 48,83 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 27,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,56 [g] Sól: 3,26 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,95% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1215,23 [kcal] - 39,08% Białko ogół.: 39,93 [g] Węglowodany ogół.: 209,63 [g] Cukry: 22,26 [g] Błonnik: 15,35 [g] Tłuszcz: 17,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,70 [g] Sól: 0,38 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 815,73 [kcal] - 26,23% Białko ogół.: 43,06 [g] Węglowodany ogół.: 103,44 [g] Cukry: 16,31 [g] Błonnik: 8,41 [g] Tłuszcz: 25,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,57 [g] Sól: 1,90 [g]	
		<b>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</b>				
8	5 lutego 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2871,16 [kcal] Białko ogółem: 165,36 [g] Węglowodany ogółem: 401,16 [g] Cukry: 65,75 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,89 [g] Sól: 2,49 [g]	<b>Składniki:</b> Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Syrk owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> 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]	<b>Składniki:</b> 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]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 923,55 [kcal] - 32,17% Białko ogół.: 44,19 [g] Węglowodany ogół.: 133,86 [g] Cukry: 42,11 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,19 [g] Sól: 0,61 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,08% 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,95% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 25,8% 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]	
		<b>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</b>				

Jadłospis od dnia 2025-02-05 do dnia 2025-02-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	5 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2577,64 [kcal] Białko ogółem: 100,83 [g] Węglowodany ogółem: 435,76 [g] Cukry: 67,12 [g] Błonnik: 43,01 [g] Tłuszcz: 40,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,73 [g] Sól: 4,16 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 658,46 [kcal] - 25,55% Białko ogół.: 26,16 [g] Węglowodany ogół.: 120,10 [g] Cukry: 28,53 [g] Błonnik: 10,73 [g] Tłuszcz: 9,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,27 [g] Sól: 1,57 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,15% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1251,90 [kcal] - 48,57% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 222,45 [g] Cukry: 24,86 [g] Błonnik: 20,67 [g] Tłuszcz: 16,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,71 [g] Sól: 0,66 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 637,60 [kcal] - 24,74% Białko ogół.: 34,10 [g] Węglowodany ogół.: 86,67 [g] Cukry: 13,73 [g] Błonnik: 11,08 [g] Tłuszcz: 14,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,72 [g] Sól: 1,93 [g]
<b>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</b>						
10	5 lutego 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2002,02 [kcal] Białko ogółem: 89,64 [g] Węglowodany ogółem: 266,34 [g] Cukry: 29,43 [g] Błonnik: 45,54 [g] Tłuszcz: 65,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,80 [g] Sól: 4,03 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,09 [kcal] - 29,87% Białko ogół.: 28,51 [g] Węglowodany ogół.: 90,06 [g] Cukry: 7,76 [g] Błonnik: 15,53 [g] Tłuszcz: 15,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,78 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,48% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III, ] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 652,84 [kcal] - 32,61% Białko ogół.: 38,09 [g] Węglowodany ogół.: 87,03 [g] Cukry: 18,44 [g] Błonnik: 10,64 [g] Tłuszcz: 17,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,65 [g] Sól: 0,37 [g]	Składniki: Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,41 [kcal] - 36,03% Białko ogół.: 22,73 [g] Węglowodany ogół.: 82,71 [g] Cukry: 3,23 [g] Błonnik: 18,84 [g] Tłuszcz: 31,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [g]
<b>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</b>						



