

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-06 do dnia 2025-02-06

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	6 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3062,28 [kcal] Białko ogółem: 104,03 [g] Węglowodany ogółem: 430,15 [g] Cukry: 101,50 [g] Błonnik: 39,23 [g] Tłuszcz: 96,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,82 [g] Sól: 6,99 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa żurek na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka wielowarzynna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 952,44 [kcal] - 31,1% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 116,95 [g] Cukry: 36,21 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,07% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1212,01 [kcal] - 39,58% Białko ogół.: 30,62 [g] Węglowodany ogół.: 189,03 [g] Cukry: 31,33 [g] Błonnik: 15,56 [g] Tłuszcz: 33,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 1,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 681,22 [kcal] - 22,25% Białko ogół.: 16,86 [g] Węglowodany ogół.: 89,73 [g] Cukry: 8,61 [g] Błonnik: 11,18 [g] Tłuszcz: 30,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g] Sól: 2,41 [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	6 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2839,39 [kcal] Białko ogółem: 125,29 [g] Węglowodany ogółem: 425,92 [g] Cukry: 99,54 [g] Błonnik: 32,47 [g] Tłuszcz: 62,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,04 [g] Sól: 6,52 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką' 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 984,84 [kcal] - 34,68% Białko ogół.: 48,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,67 [g] Cukry: 36,45 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 27,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,60 [g] Sól: 3,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,63% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1028,64 [kcal] - 36,23% Białko ogół.: 52,08 [g] Węglowodany ogół.: 170,01 [g] Cukry: 27,50 [g] Błonnik: 17,36 [g] Tłuszcz: 12,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,63 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 609,30 [kcal] - 21,46% Białko ogół.: 16,42 [g] Węglowodany ogół.: 97,80 [g] Cukry: 10,24 [g] Błonnik: 7,06 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,32 [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 2025-02-06 do dnia 2025-02-06

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	6 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2761,27 [kcal] Białko ogółem: 129,38 [g] Węglowodany ogółem: 469,33 [g] Cukry: 113,03 [g] Błonnik: 34,29 [g] Tłuszcz: 34,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,06 [g] Sól: 5,16 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,03 [kcal] - 32,49% Białko ogół.: 42,83 [g] Węglowodany ogół.: 152,47 [g] Cukry: 44,53 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 11,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,17 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 186,61 [kcal] - 6,76% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 34,94 [g] Cukry: 25,85 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1147,88 [kcal] - 41,57% Białko ogół.: 62,29 [g] Węglowodany ogół.: 183,60 [g] Cukry: 25,46 [g] Błonnik: 19,50 [g] Tłuszcz: 12,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,34 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 529,75 [kcal] - 19,19% Białko ogół.: 15,45 [g] Węglowodany ogół.: 98,32 [g] Cukry: 17,19 [g] Błonnik: 6,74 [g] Tłuszcz: 9,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 2,18 [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	6 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2345,83 [kcal] Białko ogółem: 117,08 [g] Węglowodany ogółem: 297,70 [g] Cukry: 84,19 [g] Błonnik: 36,56 [g] Tłuszcz: 76,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,23 [g] Sól: 6,54 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 940,47 [kcal] - 40,09% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 113,96 [g] Cukry: 33,22 [g] Błonnik: 12,45 [g] Tłuszcz: 28,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 9,23% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 519,50 [kcal] - 22,15% Białko ogół.: 43,67 [g] Węglowodany ogół.: 62,56 [g] Cukry: 20,00 [g] Błonnik: 12,89 [g] Tłuszcz: 13,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,65 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 669,25 [kcal] - 28,53% Białko ogół.: 16,86 [g] Węglowodany ogół.: 86,74 [g] Cukry: 5,62 [g] Błonnik: 11,18 [g] Tłuszcz: 30,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g] Sól: 2,41 [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 2025-02-06 do dnia 2025-02-06

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	6 lutego 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2909,14 [kcal] Białko ogółem: 161,62 [g] Węglowodany ogółem: 353,49 [g] Cukry: 90,12 [g] Błonnik: 19,16 [g] Tłuszcz: 73,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,44 [g] Sól: 1,99 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,47 [kcal] - 30,47% Białko ogół.: 41,64 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,45% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [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] - 36,87% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 25,21% 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	6 lutego 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2525,09 [kcal] Białko ogółem: 126,92 [g] Węglowodany ogółem: 420,13 [g] Cukry: 90,18 [g] Błonnik: 25,91 [g] Tłuszcz: 12,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 0,95 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 779,90 [kcal] - 30,89% Białko ogół.: 41,98 [g] Węglowodany ogół.: 142,48 [g] Cukry: 34,14 [g] Błonnik: 4,78 [g] Tłuszcz: 3,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 171,61 [kcal] - 6,8% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 34,69 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/tt. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1093,88 [kcal] - 43,32% Białko ogół.: 62,29 [g] Węglowodany ogół.: 140,70 [g] Cukry: 23,78 [g] Błonnik: 19,51 [g] Tłuszcz: 6,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,78 [g] Sól: 0,82 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką b/tt. 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 479,70 [kcal] - 19,0% Białko ogół.: 14,34 [g] Węglowodany ogół.: 102,26 [g] Cukry: 6,91 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 1,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,01 [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 2025-02-06 do dnia 2025-02-06

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	6 lutego 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2960,39 [kcal] Białko ogółem: 141,89 [g] Węglowodany ogółem: 434,17 [g] Cukry: 105,84 [g] Błonnik: 32,47 [g] Tłuszcz: 67,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,10 [g] Sól: 6,94 [g]	Składniki: Makaron 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,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1054,84 [kcal] - 35,63% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 36,45 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 32,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,10 [g] Sól: 3,38 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,32% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1010,64 [kcal] - 34,14% Białko ogół.: 52,08 [g] Węglowodany ogół.: 170,01 [g] Cukry: 27,50 [g] Błonnik: 17,36 [g] Tłuszcz: 10,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,11 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 678,30 [kcal] - 22,91% Białko ogół.: 26,77 [g] Węglowodany ogół.: 105,75 [g] Cukry: 16,54 [g] Błonnik: 7,06 [g] Tłuszcz: 19,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,73 [g] Sól: 2,56 [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						
8	6 lutego 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2983,74 [kcal] Białko ogółem: 164,17 [g] Węglowodany ogółem: 376,44 [g] Cukry: 90,09 [g] Błonnik: 19,91 [g] Tłuszcz: 70,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,58 [g] Sól: 2,32 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: 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]	Składniki: 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]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 916,07 [kcal] - 30,7% Białko ogół.: 44,19 [g] Węglowodany ogół.: 133,86 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 24,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,18 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 216,61 [kcal] - 7,26% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 34,44 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,28 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 37,46% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 24,58% 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						

Jadłospis od dnia 2025-02-06 do dnia 2025-02-06

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	6 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2790,08 [kcal] Białko ogółem: 122,54 [g] Węglowodany ogółem: 472,75 [g] Cukry: 75,66 [g] Błonnik: 37,54 [g] Tłuszcz: 40,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,95 [g] Sól: 4,96 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką, 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 858,31 [kcal] - 30,76% Białko ogół.: 39,55 [g] Węglowodany ogół.: 143,06 [g] Cukry: 17,59 [g] Błonnik: 10,94 [g] Tłuszcz: 12,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,21 [g] Sól: 1,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 269,11 [kcal] - 9,65% Białko ogół.: 4,23 [g] Węglowodany ogół.: 48,24 [g] Cukry: 22,35 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 7,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g] Sól: 0,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1129,88 [kcal] - 40,5% Białko ogół.: 62,29 [g] Węglowodany ogół.: 183,60 [g] Cukry: 25,46 [g] Błonnik: 19,50 [g] Tłuszcz: 10,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,82 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 532,78 [kcal] - 19,1% Białko ogół.: 16,47 [g] Węglowodany ogół.: 97,85 [g] Cukry: 10,26 [g] Błonnik: 7,06 [g] Tłuszcz: 9,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,62 [g] Sól: 2,32 [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	6 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2063,79 [kcal] Białko ogółem: 101,16 [g] Węglowodany ogółem: 296,06 [g] Cukry: 53,69 [g] Błonnik: 40,60 [g] Tłuszcz: 61,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,07 [g] Sól: 4,61 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym. 300 [ml] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Budyń na napoju roślinnym 150 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z szynką 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 596,29 [kcal] - 28,89% Białko ogół.: 35,96 [g] Węglowodany ogół.: 80,85 [g] Cukry: 12,50 [g] Błonnik: 12,99 [g] Tłuszcz: 17,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,56 [g] Sól: 1,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 94,51 [kcal] - 4,58% Białko ogół.: 0,23 [g] Węglowodany ogół.: 23,23 [g] Cukry: 13,47 [g] Błonnik: 0,04 [g] Tłuszcz: 0,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 703,74 [kcal] - 34,1% Białko ogół.: 48,11 [g] Węglowodany ogół.: 105,24 [g] Cukry: 22,10 [g] Błonnik: 16,39 [g] Tłuszcz: 13,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 669,25 [kcal] - 32,43% Białko ogół.: 16,86 [g] Węglowodany ogół.: 86,74 [g] Cukry: 5,62 [g] Błonnik: 11,18 [g] Tłuszcz: 30,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,63 [g] Sól: 2,41 [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						

