

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	9 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2945,08 [kcal] Białko ogółem: 149,42 [g] Węglowodany ogółem: 328,93 [g] Cukry: 71,03 [g] Błonnik: 39,53 [g] Tłuszcz: 115,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,29 [g] Sól: 7,95 [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 twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet mielony 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,81 [kcal] - 29,53% Białko ogół.: 45,49 [g] Węglowodany ogół.: 113,04 [g] Cukry: 27,02 [g] Błonnik: 13,03 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,10 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,69% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1368,08 [kcal] - 46,45% Białko ogół.: 64,28 [g] Węglowodany ogół.: 145,63 [g] Cukry: 33,83 [g] Błonnik: 18,22 [g] Tłuszcz: 62,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,20 [g] Sól: 1,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 480,69 [kcal] - 16,32% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 65,31 [g] Cukry: 5,23 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [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	9 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2761,64 [kcal] Białko ogółem: 141,52 [g] Węglowodany ogółem: 381,78 [g] Cukry: 70,14 [g] Błonnik: 29,74 [g] Tłuszcz: 65,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,39 [g] Sól: 8,66 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 902,21 [kcal] - 32,67% Białko ogół.: 45,73 [g] Węglowodany ogół.: 119,76 [g] Cukry: 27,26 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,91 [g] Sól: 3,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,2% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1128,40 [kcal] - 40,86% Białko ogół.: 48,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,88 [g] Cukry: 31,57 [g] Błonnik: 16,76 [g] Tłuszcz: 18,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,81 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 504,53 [kcal] - 18,27% Białko ogół.: 24,36 [g] Węglowodany ogół.: 72,19 [g] Cukry: 6,36 [g] Błonnik: 4,39 [g] Tłuszcz: 14,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,64 [g] Sól: 2,46 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	9 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2513,61 [kcal] Białko ogółem: 140,06 [g] Węglowodany ogółem: 387,93 [g] Cukry: 72,23 [g] Błonnik: 31,27 [g] Tłuszcz: 37,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,08 [g] Sól: 7,07 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,40 [kcal] - 30,21% Białko ogół.: 43,87 [g] Węglowodany ogół.: 124,29 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 9,66 [g] Tłuszcz: 11,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,63 [g] Sól: 2,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,01% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1065,40 [kcal] - 42,39% Białko ogół.: 48,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,88 [g] Cukry: 31,57 [g] Błonnik: 16,76 [g] Tłuszcz: 11,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,00 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 18,39% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 7,45 [g] Błonnik: 4,85 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 2,47 [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	9 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2383,78 [kcal] Białko ogółem: 135,61 [g] Węglowodany ogółem: 298,36 [g] Cukry: 52,52 [g] Błonnik: 38,23 [g] Tłuszcz: 72,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,41 [g] Sól: 7,62 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 857,84 [kcal] - 35,99% Białko ogół.: 45,49 [g] Węglowodany ogół.: 110,05 [g] Cukry: 24,03 [g] Błonnik: 13,03 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,10 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,5% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 830,72 [kcal] - 34,85% Białko ogół.: 50,47 [g] Węglowodany ogół.: 121,04 [g] Cukry: 21,30 [g] Błonnik: 16,92 [g] Tłuszcz: 20,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 468,72 [kcal] - 19,66% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	9 lutego 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2919,03 [kcal] Białko ogółem: 175,56 [g] Węglowodany ogółem: 324,00 [g] Cukry: 69,72 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 74,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,31 [g] Sól: 3,14 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,47 [kcal] - 30,37% 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,76% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [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] - 36,75% 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] - 25,12% 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	9 lutego 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2508,76 [kcal] Białko ogółem: 116,09 [g] Węglowodany ogółem: 418,29 [g] Cukry: 73,77 [g] Błonnik: 24,93 [g] Tłuszcz: 11,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 2,21 [g]	Składniki: Płatki jęczmieńne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z makiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1036,20 [kcal] - 41,3% Białko ogół.: 42,04 [g] Węglowodany ogół.: 190,85 [g] Cukry: 26,76 [g] Błonnik: 5,47 [g] Tłuszcz: 3,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,43 [g] Sól: 0,42 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,19% 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]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1010,45 [kcal] - 40,28% Białko ogół.: 49,04 [g] Węglowodany ogół.: 141,78 [g] Cukry: 29,36 [g] Błonnik: 16,74 [g] Tłuszcz: 5,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g] Sól: 0,68 [g]	Składniki: Szyńka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 407,11 [kcal] - 16,23% Białko ogół.: 24,61 [g] Węglowodany ogół.: 73,66 [g] Cukry: 6,75 [g] Błonnik: 1,62 [g] Tłuszcz: 2,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 1,11 [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 2025-02-09 do dnia 2025-02-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	9 lutego 2025	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2995,14 [kcal] Białko ogółem: 170,27 [g] Węglowodany ogółem: 387,03 [g] Cukry: 75,09 [g] Błonnik: 29,74 [g] Tłuszcz: 69,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,11 [g] Sól: 10,27 [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,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 972,21 [kcal] - 32,46% Białko ogół.: 51,98 [g] Węglowodany ogół.: 120,06 [g] Cukry: 27,26 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 31,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,41 [g] Sól: 4,12 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,56% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Wart. energet.: 1065,40 [kcal] - 35,57% Białko ogół.: 48,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,88 [g] Cukry: 31,57 [g] Błonnik: 16,76 [g] Tłuszcz: 11,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,00 [g] Sól: 0,83 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Szynka z indyka. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 731,03 [kcal] - 24,41% Białko ogół.: 46,86 [g] Węglowodany ogół.: 77,14 [g] Cukry: 11,31 [g] Błonnik: 4,39 [g] Tłuszcz: 20,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,67 [g] Sól: 3,89 [g]</p>
<p>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</p>						
8	9 lutego 2025	<p>Płynna wzmocniona</p> <p>Wartość energetyczna: 2993,63 [kcal] Białko ogółem: 178,11 [g] Węglowodany ogółem: 346,95 [g] Cukry: 69,69 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 71,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,45 [g] Sól: 3,47 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 916,07 [kcal] - 30,6% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,57% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]</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>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 37,33% 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>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: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 24,5% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</p>						

Jadłospis od dnia 2025-02-09 do dnia 2025-02-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	9 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2798,27 [kcal] Białko ogółem: 119,60 [g] Węglowodany ogółem: 464,93 [g] Cukry: 62,12 [g] Błonnik: 35,32 [g] Tłuszcz: 38,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,41 [g] Sól: 5,36 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Szyńka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1215,56 [kcal] - 43,44% Białko ogół.: 45,51 [g] Węglowodany ogół.: 194,24 [g] Cukry: 12,20 [g] Błonnik: 12,61 [g] Tłuszcz: 18,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,99 [g] Sól: 2,06 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 1,97% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1065,40 [kcal] - 38,07% Białko ogół.: 48,93 [g] Węglowodany ogół.: 184,88 [g] Cukry: 31,57 [g] Błonnik: 16,76 [g] Tłuszcz: 11,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,00 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 16,52% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 7,45 [g] Błonnik: 4,85 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 2,47 [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	9 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2036,03 [kcal] Białko ogółem: 109,82 [g] Węglowodany ogółem: 262,07 [g] Cukry: 41,51 [g] Błonnik: 40,93 [g] Tłuszcz: 69,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,27 [g] Sól: 4,54 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 866,45 [kcal] - 42,56% Białko ogół.: 46,25 [g] Węglowodany ogół.: 109,53 [g] Cukry: 9,18 [g] Błonnik: 18,14 [g] Tłuszcz: 30,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,13 [g] Sól: 2,27 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,7% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 645,86 [kcal] - 31,72% Białko ogół.: 46,02 [g] Węglowodany ogół.: 78,22 [g] Cukry: 19,19 [g] Błonnik: 13,41 [g] Tłuszcz: 19,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,18 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 468,72 [kcal] - 23,02% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [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				

