

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	11 lutego 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2875,58 [kcal] Białko ogółem: 119,73 [g] Węglowodany ogółem: 427,30 [g] Cukry: 93,24 [g] Błonnik: 46,50 [g] Tłuszcz: 83,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,43 [g] Sól: 7,11 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica sopocka 60 [g] [Alergen: I, VI, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa Minestrone na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Kotlet z jaj 150 [g] [Alergen: III, I, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 796,54 [kcal] - 27,7% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 127,04 [g] Cukry: 43,80 [g] Błonnik: 12,96 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Sól: 1,75 [g]	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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1315,03 [kcal] - 45,73% Białko ogół.: 48,86 [g] Węglowodany ogół.: 205,52 [g] Cukry: 30,84 [g] Błonnik: 24,29 [g] Tłuszcz: 38,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,06 [g] Sól: 2,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,01 [kcal] - 22,5% Białko ogół.: 34,44 [g] Węglowodany ogół.: 71,49 [g] Cukry: 12,30 [g] Błonnik: 9,25 [g] Tłuszcz: 20,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,44 [g] Sól: 2,74 [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>						
2	11 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2722,63 [kcal] Białko ogółem: 128,80 [g] Węglowodany ogółem: 419,18 [g] Cukry: 97,44 [g] Błonnik: 35,07 [g] Tłuszcz: 63,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,85 [g] Sól: 6,61 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 828,10 [kcal] - 30,42% Białko ogół.: 26,84 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 44,04 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 22,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,3% 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.: 1098,12 [kcal] - 40,33% Białko ogół.: 57,53 [g] Węglowodany ogół.: 183,99 [g] Cukry: 34,56 [g] Błonnik: 21,74 [g] Tłuszcz: 18,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 1,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 679,41 [kcal] - 24,95% Białko ogół.: 34,68 [g] Węglowodany ogół.: 78,21 [g] Cukry: 12,54 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 19,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,25 [g] Sól: 2,80 [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-</b>						



Jadłospis od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	11 lutego 2025	<p><b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2563,36 [kcal]                      Białko ogółem: 138,52 [g]                      Węglowodany ogółem: 425,25 [g]                      Cukry: 101,45 [g]                      Błonnik: 37,62 [g]                      Tłuszcz: 39,12 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,06 [g]                      Sól: 6,76 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]                      Polędwica drobiowa. 60 [g]                      Banan 120 [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 ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]                      Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]                      Cukinia gotowana na parze 100 [g]                      Herbata 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 797,87 [kcal] - 31,13%                      Białko ogół.: 38,02 [g]                      Węglowodany ogół.: 134,38 [g]                      Cukry: 44,66 [g]                      Błonnik: 8,52 [g]                      Tłuszcz: 13,62 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [g]                      Sól: 1,76 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,56%                      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.: 1018,60 [kcal] - 39,74%                      Białko ogół.: 56,02 [g]                      Węglowodany ogół.: 189,36 [g]                      Cukry: 37,93 [g]                      Błonnik: 24,29 [g]                      Tłuszcz: 8,96 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g]                      Sól: 2,08 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 629,89 [kcal] - 24,57%                      Białko ogół.: 34,73 [g]                      Węglowodany ogół.: 78,26 [g]                      Cukry: 12,56 [g]                      Błonnik: 4,81 [g]                      Tłuszcz: 14,29 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,99 [g]                      Sól: 2,80 [g]</p>	
<p><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></p>						
4	11 lutego 2025	<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2583,17 [kcal]                      Białko ogółem: 124,58 [g]                      Węglowodany ogółem: 271,83 [g]                      Cukry: 60,66 [g]                      Błonnik: 43,96 [g]                      Tłuszcz: 90,89 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,00 [g]                      Sól: 6,73 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ]                      Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Polędwica drobiowa. 60 [g]                      Pomidor 100 [g]                      Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Wafle ryżowe 25 [g]                      Hummus 115 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa Minestrone na wywarze mięsny. 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]                      Pulpet wołowy, 140 [g] [Alergen: III, ]                      Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ]                      Ziemniaki z koperkiem. 200 [g]                      Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g]                      Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ]                      Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Cukinia gotowana na parze 100 [g]                      Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 745,42 [kcal] - 28,86%                      Białko ogół.: 37,31 [g]                      Węglowodany ogół.: 100,74 [g]                      Cukry: 21,13 [g]                      Błonnik: 12,36 [g]                      Tłuszcz: 23,91 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,70 [g]                      Sól: 1,72 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 18,08%                      Białko ogół.: 7,89 [g]                      Węglowodany ogół.: 33,95 [g]                      Cukry: 0,71 [g]                      Błonnik: 5,79 [g]                      Tłuszcz: 12,45 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g]                      Sól: 1,50 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 735,56 [kcal] - 28,48%                      Białko ogół.: 44,94 [g]                      Węglowodany ogół.: 68,64 [g]                      Cukry: 29,51 [g]                      Błonnik: 16,56 [g]                      Tłuszcz: 34,33 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,91 [g]                      Sól: 0,77 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 635,04 [kcal] - 24,58%                      Białko ogół.: 34,44 [g]                      Węglowodany ogół.: 68,50 [g]                      Cukry: 9,31 [g]                      Błonnik: 9,25 [g]                      Tłuszcz: 20,20 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,44 [g]                      Sól: 2,74 [g]</p>	
<p><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></p>						

Jadłospis od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	11 lutego 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 3703,77 [kcal] Białko ogółem: 174,18 [g] Węglowodany ogółem: 616,06 [g] Cukry: 358,62 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,81 [g] Sól: 2,65 [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.: 1306,48 [kcal] - 35,27% Białko ogół.: 43,35 [g] Węglowodany ogół.: 210,18 [g] Cukry: 141,40 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 34,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,16% 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.: 1145,77 [kcal] - 30,94% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 192,84 [g] Cukry: 106,30 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,52 [kcal] - 30,63% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 189,79 [g] Cukry: 104,62 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,49 [g] Sól: 0,93 [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>						
6	11 lutego 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2416,96 [kcal] Białko ogółem: 137,57 [g] Węglowodany ogółem: 424,70 [g] Cukry: 100,65 [g] Błonnik: 37,62 [g] Tłuszcz: 23,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,94 [g] Sól: 6,36 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,67 [kcal] - 29,61% Białko ogół.: 37,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,96 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 5,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,84% 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: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1009,60 [kcal] - 41,77% Białko ogół.: 56,02 [g] Węglowodany ogół.: 189,36 [g] Cukry: 37,93 [g] Błonnik: 24,29 [g] Tłuszcz: 7,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,13 [g] Sól: 2,08 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 574,69 [kcal] - 23,78% Białko ogół.: 34,58 [g] Węglowodany ogół.: 78,11 [g] Cukry: 12,46 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 8,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,09 [g] Sól: 2,80 [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 2025-02-11 do dnia 2025-02-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	11 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2971,85 [kcal] Białko ogółem: 156,23 [g] Węglowodany ogółem: 434,42 [g] Cukry: 110,73 [g] Błonnik: 35,07 [g] Tłuszcz: 73,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,54 [g] Sól: 7,03 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Polędwica drobiowa. 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 979,39 [kcal] - 32,96% Białko ogół.: 48,02 [g] Węglowodany ogół.: 141,68 [g] Cukry: 50,34 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 28,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,29 [g] Sól: 2,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,94% 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.: 1126,05 [kcal] - 37,89% Białko ogół.: 57,53 [g] Węglowodany ogół.: 190,98 [g] Cukry: 41,55 [g] Błonnik: 21,74 [g] Tłuszcz: 18,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 1,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 749,41 [kcal] - 25,22% Białko ogół.: 40,93 [g] Węglowodany ogół.: 78,51 [g] Cukry: 12,54 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 24,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,75 [g] Sól: 2,98 [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	11 lutego 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 3771,75 [kcal] Białko ogółem: 167,06 [g] Węglowodany ogółem: 639,04 [g] Cukry: 358,63 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 [g] Sól: 2,55 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [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.: 1336,08 [kcal] - 35,42% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 233,12 [g] Cukry: 141,37 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 26,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,1% 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.: 1190,77 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 192,84 [g] Cukry: 106,30 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1127,90 [kcal] - 29,9% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 189,83 [g] Cukry: 104,66 [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 2025-02-11 do dnia 2025-02-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	11 lutego 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2703,90 [kcal] Białko ogółem: 128,54 [g] Węglowodany ogółem: 413,76 [g] Cukry: 84,58 [g] Błonnik: 36,93 [g] Tłuszcz: 38,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,38 [g] Sól: 2,50 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet wotowy 140 [g] [Alergen: I, III, ] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masto śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 719,54 [kcal] - 26,61% Białko ogół.: 37,27 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,09 [g] Błonnik: 6,96 [g] Tłuszcz: 11,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,38 [kcal] - 2,05% Białko ogół.: 0,75 [g] Węglowodany ogół.: 13,22 [g] Cukry: 10,59 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1322,60 [kcal] - 48,91% Białko ogół.: 56,02 [g] Węglowodany ogół.: 201,46 [g] Cukry: 36,25 [g] Błonnik: 24,30 [g] Tłuszcz: 10,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,90 [g] Sól: 2,08 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 606,38 [kcal] - 22,43% Białko ogół.: 34,50 [g] Węglowodany ogół.: 78,80 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 4,09 [g] Tłuszcz: 15,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 0,28 [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>				
10	11 lutego 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2445,33 [kcal] Białko ogółem: 123,90 [g] Węglowodany ogółem: 258,87 [g] Cukry: 42,98 [g] Błonnik: 48,14 [g] Tłuszcz: 83,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,29 [g] Sól: 5,31 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Połudwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Wafle ryżowe 25 [g] Hummus 115 [g]	Składniki: Zupa Minestrone na wywarze mięsnym. 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pulpet wotowy, 140 [g] [Alergen: III, ] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,09 [kcal] - 25,81% Białko ogół.: 36,86 [g] Węglowodany ogół.: 87,24 [g] Cukry: 5,76 [g] Błonnik: 14,03 [g] Tłuszcz: 17,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,70 [g] Sól: 1,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 19,1% Białko ogół.: 7,89 [g] Węglowodany ogół.: 33,95 [g] Cukry: 0,71 [g] Błonnik: 5,79 [g] Tłuszcz: 12,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,95 [g] Sól: 1,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 735,56 [kcal] - 30,08% Białko ogół.: 44,94 [g] Węglowodany ogół.: 68,64 [g] Cukry: 29,51 [g] Błonnik: 16,56 [g] Tłuszcz: 34,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,91 [g] Sól: 0,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 611,53 [kcal] - 25,01% Białko ogół.: 34,21 [g] Węglowodany ogół.: 69,04 [g] Cukry: 7,00 [g] Błonnik: 11,76 [g] Tłuszcz: 18,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 1,58 [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>				

