

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2304,13 [kcal] Białko ogółem: 110,45 [g] Węglowodany ogółem: 310,35 [g] Cukry: 56,69 [g] Błonnik: 33,48 [g] Tłuszcz: 77,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,66 [g] Sól: 4,59 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Chipsy jabłkowe 1 [szt]	Składniki: Zupa pieczarkowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet z ryby 140 [g] [Alergen: I, III, IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka domowa z olejem rzepakowym 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,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 757,99 [kcal] - 32,9% Białko ogół.: 38,49 [g] Węglowodany ogół.: 105,90 [g] Cukry: 24,51 [g] Błonnik: 11,74 [g] Tłuszcz: 22,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,27 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 85,25 [kcal] - 3,7% Białko ogół.: 0,53 [g] Węglowodany ogół.: 18,00 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 976,88 [kcal] - 42,4% Białko ogół.: 46,69 [g] Węglowodany ogół.: 125,22 [g] Cukry: 23,49 [g] Błonnik: 13,80 [g] Tłuszcz: 37,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,88 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 484,01 [kcal] - 21,01% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 61,23 [g] Cukry: 8,69 [g] Błonnik: 7,94 [g] Tłuszcz: 17,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,51 [g] Sól: 1,25 [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	14 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2239,77 [kcal] Białko ogółem: 108,71 [g] Węglowodany ogółem: 319,43 [g] Cukry: 76,63 [g] Błonnik: 29,67 [g] Tłuszcz: 67,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,44 [g] Sól: 4,95 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony 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 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] 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,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 817,94 [kcal] - 36,52% Białko ogół.: 38,07 [g] Węglowodany ogół.: 120,26 [g] Cukry: 31,46 [g] Błonnik: 7,79 [g] Tłuszcz: 21,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,94 [g] Sól: 2,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 1,01% 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.: 848,30 [kcal] - 37,87% Białko ogół.: 43,84 [g] Węglowodany ogół.: 118,86 [g] Cukry: 31,77 [g] Błonnik: 16,86 [g] Tłuszcz: 28,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,95 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 551,01 [kcal] - 24,6% Białko ogół.: 26,19 [g] Węglowodany ogół.: 75,31 [g] Cukry: 8,94 [g] Błonnik: 4,48 [g] Tłuszcz: 17,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g] Sól: 1,47 [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						

Jadłospis od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2101,40 [kcal] Białko ogółem: 112,37 [g] Węglowodany ogółem: 345,17 [g] Cukry: 75,28 [g] Błonnik: 29,85 [g] Tłuszcz: 35,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,95 [g] Sól: 4,94 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] 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,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 882,42 [kcal] - 41,99% Białko ogół.: 38,47 [g] Węglowodany ogół.: 151,01 [g] Cukry: 32,18 [g] Błonnik: 7,79 [g] Tłuszcz: 11,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 2,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 1,07% 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.: 714,87 [kcal] - 34,02% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 112,39 [g] Cukry: 28,69 [g] Błonnik: 16,58 [g] Tłuszcz: 15,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,22 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,59 [kcal] - 22,92% Białko ogół.: 27,47 [g] Węglowodany ogół.: 76,77 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 4,94 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,15 [g] Sól: 1,47 [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						
4	14 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2151,22 [kcal] Białko ogółem: 109,77 [g] Węglowodany ogółem: 271,96 [g] Cukry: 50,11 [g] Błonnik: 33,55 [g] Tłuszcz: 78,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,28 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pudding chia 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 720,67 [kcal] - 33,5% Białko ogół.: 36,41 [g] Węglowodany ogół.: 100,82 [g] Cukry: 19,04 [g] Błonnik: 11,03 [g] Tłuszcz: 21,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 2,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 83,10 [kcal] - 3,86% Białko ogół.: 4,79 [g] Węglowodany ogół.: 11,52 [g] Cukry: 8,26 [g] Błonnik: 1,26 [g] Tłuszcz: 2,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,41 [kcal] - 40,69% Białko ogół.: 43,83 [g] Węglowodany ogół.: 101,38 [g] Cukry: 17,11 [g] Błonnik: 13,32 [g] Tłuszcz: 38,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 472,04 [kcal] - 21,94% Białko ogół.: 24,74 [g] Węglowodany ogół.: 58,24 [g] Cukry: 5,70 [g] Błonnik: 7,94 [g] Tłuszcz: 17,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,51 [g] Sól: 1,25 [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						

Jadłospis od dnia 2025-02-14 do dnia 2025-02-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 lutego 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2814,03 [kcal] Białko ogółem: 165,11 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 73,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,16 [g] Sól: 2,01 [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.: 911,97 [kcal] - 32,41% Białko ogół.: 43,34 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,41% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [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] - 38,12% 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] - 26,06% 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	14 lutego 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2180,60 [kcal] Białko ogółem: 111,36 [g] Węglowodany ogółem: 355,74 [g] Cukry: 71,16 [g] Błonnik: 22,86 [g] Tłuszcz: 13,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,84 [g] Sól: 1,82 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,22 [kcal] - 36,97% Białko ogół.: 37,62 [g] Węglowodany ogół.: 150,51 [g] Cukry: 30,78 [g] Błonnik: 4,56 [g] Tłuszcz: 3,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,51 [g] Sól: 1,09 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,88% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Cukry: 4,12 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Roladka z ryby ze szpinakiem b/tł (filet z morszczuka, gotowany na parze, gotowy produkt 120g, szpinak 20g) 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 928,87 [kcal] - 42,6% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 124,49 [g] Cukry: 27,01 [g] Błonnik: 16,59 [g] Tłuszcz: 7,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 0,62 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] 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.: 426,39 [kcal] - 19,55% Białko ogół.: 27,32 [g] Węglowodany ogół.: 76,62 [g] Cukry: 9,25 [g] Błonnik: 1,71 [g] Tłuszcz: 2,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,19 [g] Sól: 0,11 [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 2025-02-14 do dnia 2025-02-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 lutego 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2405,77 [kcal] Białko ogółem: 125,31 [g] Węglowodany ogółem: 327,68 [g] Cukry: 82,93 [g] Błonnik: 29,67 [g] Tłuszcz: 76,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,79 [g] Sól: 5,37 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretko owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony 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 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 887,94 [kcal] - 36,91% Białko ogół.: 44,32 [g] Węglowodany ogół.: 120,56 [g] Cukry: 31,46 [g] Błonnik: 7,79 [g] Tłuszcz: 26,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,44 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 0,94% 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.: 848,30 [kcal] - 35,26% Białko ogół.: 43,84 [g] Węglowodany ogół.: 118,86 [g] Cukry: 31,77 [g] Błonnik: 16,86 [g] Tłuszcz: 28,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,95 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,01 [kcal] - 26,89% Białko ogół.: 36,54 [g] Węglowodany ogół.: 83,26 [g] Cukry: 15,24 [g] Błonnik: 4,48 [g] Tłuszcz: 21,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Sól: 1,71 [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	14 lutego 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2888,63 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 352,40 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,30 [g] Sól: 2,34 [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: Jogurt naturalny 150g 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.: 941,57 [kcal] - 32,6% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,32% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,69% 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] - 25,39% 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 2025-02-14 do dnia 2025-02-14

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	14 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 1969,78 [kcal] Białko ogółem: 96,17 [g] Węglowodany ogółem: 330,64 [g] Cukry: 57,97 [g] Błonnik: 32,65 [g] Tłuszcz: 34,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,70 [g] Sól: 5,56 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] 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 z wędliny b/ml 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 806,90 [kcal] - 40,96% Białko ogół.: 37,49 [g] Węglowodany ogół.: 136,09 [g] Cukry: 15,82 [g] Błonnik: 9,14 [g] Tłuszcz: 10,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 22,52 [kcal] - 1,14% 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.: 714,87 [kcal] - 36,29% Białko ogół.: 45,82 [g] Węglowodany ogół.: 112,39 [g] Cukry: 28,69 [g] Błonnik: 16,58 [g] Tłuszcz: 15,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,22 [g] Sól: 0,62 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 425,49 [kcal] - 21,6% Białko ogół.: 12,25 [g] Węglowodany ogół.: 77,16 [g] Cukry: 9,00 [g] Błonnik: 6,39 [g] Tłuszcz: 9,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,74 [g] Sól: 2,36 [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						
10	14 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2082,05 [kcal] Białko ogółem: 92,96 [g] Węglowodany ogółem: 287,02 [g] Cukry: 35,33 [g] Błonnik: 36,12 [g] Tłuszcz: 68,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,20 [g] Sól: 4,91 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Bezmleczny pudding chia 150 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka domowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny b/tf. 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 105 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 749,85 [kcal] - 36,01% Białko ogół.: 36,61 [g] Węglowodany ogół.: 111,38 [g] Cukry: 5,82 [g] Błonnik: 12,13 [g] Tłuszcz: 15,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 2,36 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 77,10 [kcal] - 3,7% Białko ogół.: 2,16 [g] Węglowodany ogół.: 15,74 [g] Cukry: 7,76 [g] Błonnik: 1,26 [g] Tłuszcz: 1,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,97 [g] Sól: 0,10 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,41 [kcal] - 42,05% Białko ogół.: 43,83 [g] Węglowodany ogół.: 101,38 [g] Cukry: 17,11 [g] Błonnik: 13,32 [g] Tłuszcz: 38,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 0,32 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 379,69 [kcal] - 18,24% Białko ogół.: 10,36 [g] Węglowodany ogół.: 58,52 [g] Cukry: 4,64 [g] Błonnik: 9,41 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,73 [g] Sól: 2,13 [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						

