

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-15 do dnia 2025-02-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	15 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2485,17 [kcal] Białko ogółem: 119,97 [g] Węglowodany ogółem: 321,77 [g] Cukry: 65,98 [g] Błonnik: 31,62 [g] Tłuszcz: 79,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,60 [g] Sól: 6,79 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym 350 [g] [Alergen: VI,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 855,19 [kcal] - 34,41% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 109,31 [g] Cukry: 24,72 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 26,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,21% 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.: 1054,07 [kcal] - 42,41% Białko ogół.: 51,52 [g] Węglowodany ogół.: 128,39 [g] Cukry: 19,27 [g] Błonnik: 8,34 [g] Tłuszcz: 34,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,20 [g] Sól: 0,46 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 520,91 [kcal] - 20,96% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 72,07 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,76 [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						
2	15 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2411,44 [kcal] Białko ogółem: 115,36 [g] Węglowodany ogółem: 337,39 [g] Cukry: 68,90 [g] Błonnik: 23,56 [g] Tłuszcz: 66,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,07 [g] Sól: 6,86 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 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,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,41 [kcal] - 37,21% Białko ogół.: 45,87 [g] Węglowodany ogół.: 117,56 [g] Cukry: 27,08 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,28% 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.: 869,72 [kcal] - 36,07% Białko ogół.: 45,39 [g] Węglowodany ogół.: 129,04 [g] Cukry: 19,59 [g] Błonnik: 8,19 [g] Tłuszcz: 18,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 589,31 [kcal] - 24,44% Białko ogół.: 23,70 [g] Węglowodany ogół.: 78,79 [g] Cukry: 11,33 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 21,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,49 [g] Sól: 2,82 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-02-15 do dnia 2025-02-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	15 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2142,66 [kcal] Białko ogółem: 114,27 [g] Węglowodany ogółem: 334,01 [g] Cukry: 69,32 [g] Błonnik: 26,13 [g] Tłuszcz: 38,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,54 [g] Sól: 6,88 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 805,89 [kcal] - 37,61% Białko ogół.: 46,27 [g] Węglowodany ogół.: 118,31 [g] Cukry: 27,80 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 15,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,08 [g] Sól: 3,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,57% 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.: 779,72 [kcal] - 36,39% Białko ogół.: 45,39 [g] Węglowodany ogół.: 129,04 [g] Cukry: 19,59 [g] Błonnik: 8,19 [g] Tłuszcz: 8,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,48 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,05 [kcal] - 23,43% Białko ogół.: 22,21 [g] Węglowodany ogół.: 74,66 [g] Cukry: 11,03 [g] Błonnik: 8,25 [g] Tłuszcz: 14,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,98 [g] Sól: 2,84 [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	15 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2258,87 [kcal] Białko ogółem: 116,87 [g] Węglowodany ogółem: 283,35 [g] Cukry: 51,59 [g] Błonnik: 30,97 [g] Tłuszcz: 73,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,11 [g] Sól: 6,72 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,22 [kcal] - 37,33% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 106,32 [g] Cukry: 21,73 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 26,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,43% 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.: 815,71 [kcal] - 36,11% Białko ogół.: 48,42 [g] Węglowodany ogół.: 95,95 [g] Cukry: 10,86 [g] Błonnik: 7,69 [g] Tłuszcz: 24,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,68 [g] Sól: 0,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 544,94 [kcal] - 24,12% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 69,08 [g] Cukry: 8,10 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 21,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,68 [g] Sól: 2,76 [g]

Jadłospis od dnia 2025-02-15 do dnia 2025-02-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	15 lutego 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	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]	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.: 911,97 [kcal] - 32,65% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,41% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,26% 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	15 lutego 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2352,88 [kcal] Białko ogółem: 109,68 [g] Węglowodany ogółem: 384,52 [g] Cukry: 63,87 [g] Błonnik: 21,34 [g] Tłuszcz: 14,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 2,12 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Danie chińskie b/tł. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyunka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 785,60 [kcal] - 33,39% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 137,29 [g] Cukry: 24,64 [g] Błonnik: 6,27 [g] Tłuszcz: 7,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Sól: 0,07 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,34% 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.: 1079,47 [kcal] - 45,88% Białko ogół.: 46,18 [g] Węglowodany ogół.: 154,20 [g] Cukry: 17,94 [g] Błonnik: 8,63 [g] Tłuszcz: 3,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,17 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 432,81 [kcal] - 18,39% Białko ogół.: 23,08 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,39 [g] Błonnik: 5,34 [g] Tłuszcz: 3,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,84 [g] Sól: 1,62 [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 2025-02-15 do dnia 2025-02-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	15 lutego 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2606,44 [kcal] Białko ogółem: 143,71 [g] Węglowodany ogółem: 352,24 [g] Cukry: 80,00 [g] Błonnik: 23,56 [g] Tłuszcz: 70,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,92 [g] Sól: 7,25 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 996,41 [kcal] - 38,23% Białko ogół.: 63,87 [g] Węglowodany ogół.: 124,46 [g] Cukry: 31,88 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,11% 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.: 869,72 [kcal] - 33,37% Białko ogół.: 45,39 [g] Węglowodany ogół.: 129,04 [g] Cukry: 19,59 [g] Błonnik: 8,19 [g] Tłuszcz: 18,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,07 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 685,31 [kcal] - 26,29% Białko ogół.: 34,05 [g] Węglowodany ogół.: 86,74 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 25,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,34 [g] Sól: 3,06 [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	15 lutego 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2867,63 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 2,24 [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: Kefir 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] - 32,83% 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.: 75,00 [kcal] - 2,62% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,98% 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] - 25,57% 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 2025-02-15 do dnia 2025-02-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	15 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2150,72 [kcal] Białko ogółem: 113,78 [g] Węglowodany ogółem: 323,52 [g] Cukry: 53,64 [g] Błonnik: 29,69 [g] Tłuszcz: 46,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,46 [g] Sól: 5,09 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto 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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 782,99 [kcal] - 36,41% Białko ogół.: 44,76 [g] Węglowodany ogół.: 101,30 [g] Cukry: 12,06 [g] Błonnik: 11,83 [g] Tłuszcz: 23,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,89 [g] Sól: 1,68 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,56% 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 koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 779,72 [kcal] - 36,25% Białko ogół.: 45,39 [g] Węglowodany ogół.: 129,04 [g] Cukry: 19,59 [g] Błonnik: 8,19 [g] Tłuszcz: 8,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,48 [g] Sól: 0,43 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 533,01 [kcal] - 24,78% Białko ogół.: 23,23 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 14,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,09 [g] Sól: 2,98 [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	15 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2122,20 [kcal] Białko ogółem: 116,81 [g] Węglowodany ogółem: 268,72 [g] Cukry: 36,56 [g] Błonnik: 35,15 [g] Tłuszcz: 66,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,44 [g] Sól: 4,84 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 738,58 [kcal] - 34,8% Białko ogół.: 44,36 [g] Węglowodany ogół.: 90,84 [g] Cukry: 6,66 [g] Błonnik: 16,13 [g] Tłuszcz: 24,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 1,69 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,59% 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 kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,68 [kcal] - 38,62% Białko ogół.: 48,59 [g] Węglowodany ogół.: 96,80 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 7,80 [g] Tłuszcz: 24,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,69 [g] Sól: 0,39 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 508,94 [kcal] - 23,98% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 69,08 [g] Cukry: 8,10 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,76 [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						

