

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-02 do dnia 2025-03-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	2 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2502,51 [kcal] Białko ogółem: 126,50 [g] Węglowodany ogółem: 301,05 [g] Cukry: 65,50 [g] Błonnik: 39,79 [g] Tłuszcz: 95,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,92 [g] Sól: 3,97 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa pieczarkowa na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Stek wieprzowy z cebulą 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z groszkiem 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 814,41 [kcal] - 32,54% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 109,51 [g] Cukry: 28,68 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,96% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1114,61 [kcal] - 44,54% Białko ogół.: 43,84 [g] Węglowodany ogół.: 120,81 [g] Cukry: 28,59 [g] Błonnik: 17,05 [g] Tłuszcz: 54,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,12 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 474,49 [kcal] - 18,96% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 63,83 [g] Cukry: 3,43 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 15,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,71 [g] Sól: 1,30 [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	2 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2463,60 [kcal] Białko ogółem: 136,03 [g] Węglowodany ogółem: 322,50 [g] Cukry: 65,83 [g] Błonnik: 30,67 [g] Tłuszcz: 75,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 [g] Sól: 4,52 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Kukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 836,32 [kcal] - 33,95% Białko ogół.: 41,75 [g] Węglowodany ogół.: 113,56 [g] Cukry: 27,34 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 24,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,02% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 967,77 [kcal] - 39,28% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 123,25 [g] Cukry: 22,36 [g] Błonnik: 16,29 [g] Tłuszcz: 33,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,51 [kcal] - 22,75% Białko ogół.: 25,50 [g] Węglowodany ogół.: 78,79 [g] Cukry: 11,33 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 17,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 1,50 [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 2025-03-02 do dnia 2025-03-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	2 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2078,37 [kcal] Białko ogółem: 133,59 [g] Węglowodany ogółem: 314,67 [g] Cukry: 64,42 [g] Błonnik: 31,47 [g] Tłuszcz: 37,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,18 [g] Sól: 4,47 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [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.: 717,60 [kcal] - 34,53% Białko ogół.: 43,03 [g] Węglowodany ogół.: 114,15 [g] Cukry: 27,98 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 10,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,03 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,76% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,56 [kcal] - 34,72% Białko ogół.: 47,53 [g] Węglowodany ogół.: 112,44 [g] Cukry: 20,55 [g] Błonnik: 14,20 [g] Tłuszcz: 12,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,42 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 540,21 [kcal] - 25,99% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 14,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,73 [g] Sól: 1,66 [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	2 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2603,87 [kcal] Białko ogółem: 206,02 [g] Węglowodany ogółem: 269,56 [g] Cukry: 43,22 [g] Błonnik: 38,25 [g] Tłuszcz: 84,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,41 [g] Sól: 4,12 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Pulpet z indyka. 140 [g] [Alergen: III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 802,44 [kcal] - 30,82% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 106,52 [g] Cukry: 25,69 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,8% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 845,51 [kcal] - 32,47% Białko ogół.: 48,56 [g] Węglowodany ogół.: 95,30 [g] Cukry: 12,29 [g] Błonnik: 15,51 [g] Tłuszcz: 33,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,91 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 856,92 [kcal] - 32,91% Białko ogół.: 98,39 [g] Węglowodany ogół.: 60,84 [g] Cukry: 0,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 25,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,41 [g] Sól: 1,30 [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 2025-03-02 do dnia 2025-03-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	2 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2620,79 [kcal] Białko ogółem: 172,84 [g] Węglowodany ogółem: 316,38 [g] Cukry: 73,78 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 79,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,05 [g] Sól: 2,58 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 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.: 919,45 [kcal] - 35,08% Białko ogół.: 43,35 [g] Węglowodany ogół.: 113,37 [g] Cukry: 44,59 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 34,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,78% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 786,67 [kcal] - 30,02% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 103,02 [g] Cukry: 16,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,67 [kcal] - 31,12% Białko ogół.: 50,85 [g] Węglowodany ogół.: 93,09 [g] Cukry: 7,91 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 28,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [g] Sól: 0,83 [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	2 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 1986,97 [kcal] Białko ogółem: 132,59 [g] Węglowodany ogółem: 339,02 [g] Cukry: 63,52 [g] Błonnik: 31,47 [g] Tłuszcz: 13,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,76 [g] Sól: 4,07 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: 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 mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego b/t. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/t 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 771,40 [kcal] - 38,82% Białko ogół.: 42,18 [g] Węglowodany ogół.: 138,65 [g] Cukry: 27,18 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 2,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,09 [g] Sól: 1,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,98% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,56 [kcal] - 34,05% Białko ogół.: 47,53 [g] Węglowodany ogół.: 112,44 [g] Cukry: 20,55 [g] Błonnik: 14,20 [g] Tłuszcz: 7,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 440,01 [kcal] - 22,14% Białko ogół.: 24,88 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,99 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 3,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g] Sól: 1,66 [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 2025-03-02 do dnia 2025-03-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	2 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2400,16 [kcal] Białko ogółem: 129,08 [g] Węglowodany ogółem: 306,84 [g] Cukry: 49,87 [g] Błonnik: 30,67 [g] Tłuszcz: 78,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,97 [g] Sól: 4,70 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Szyunka z kurczaka 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,35 [kcal] - 34,35% Białko ogół.: 41,75 [g] Węglowodany ogół.: 110,57 [g] Cukry: 24,35 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 24,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,12% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 927,87 [kcal] - 38,66% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 113,27 [g] Cukry: 12,38 [g] Błonnik: 16,29 [g] Tłuszcz: 33,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 1,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 548,94 [kcal] - 22,87% Białko ogół.: 18,55 [g] Węglowodany ogół.: 76,10 [g] Cukry: 8,34 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 20,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,30 [g] Sól: 1,68 [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	2 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2620,59 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 339,25 [g] Cukry: 73,69 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 67,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,27 [g] Sól: 2,58 [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 naturalny 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.: 949,05 [kcal] - 36,22% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,56 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 26,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,78% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 831,67 [kcal] - 31,74% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 103,02 [g] Cukry: 16,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 28,27% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,85 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g] Sól: 0,83 [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 2025-03-02 do dnia 2025-03-02

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	2 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 55920,57 [kcal] Białko ogółem: 1784,28 [g] Węglowodany ogółem: 10717,12 [g] Cukry: 3745,39 [g] Błonnik: 35,19 [g] Tłuszcz: 1078,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 816,13 [g] Sól: 104,04 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl truskawkowy (napój, truskawki) 150 [ml]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet z indyka 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [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: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 651,30 [kcal] - 1,16% Białko ogół.: 41,37 [g] Węglowodany ogół.: 99,70 [g] Cukry: 10,85 [g] Błonnik: 11,52 [g] Tłuszcz: 12,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,11 [g] Sól: 1,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 54016,50 [kcal] - 96,6% Białko ogół.: 1670,35 [g] Węglowodany ogół.: 10423,80 [g] Cukry: 3702,90 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 1040,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 800,12 [g] Sól: 100,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 730,56 [kcal] - 1,31% Białko ogół.: 47,53 [g] Węglowodany ogół.: 112,44 [g] Cukry: 20,55 [g] Błonnik: 14,20 [g] Tłuszcz: 13,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,68 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 522,21 [kcal] - 0,93% Białko ogół.: 25,03 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 12,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 1,66 [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	2 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 55992,76 [kcal] Białko ogółem: 1783,26 [g] Węglowodany ogółem: 10672,79 [g] Cukry: 3724,83 [g] Błonnik: 42,08 [g] Tłuszcz: 1107,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 811,64 [g] Sól: 103,68 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Bezmleczny koktajl truskawkowy (napój, truskawki) 150 [ml]	Składniki: Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Pulpet z indyka. 140 [g] [Alergen: III,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka ze szpinaku duszonego z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Szynka z kurczaka 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 668,23 [kcal] - 1,19% Białko ogół.: 40,76 [g] Węglowodany ogół.: 92,85 [g] Cukry: 9,20 [g] Błonnik: 16,79 [g] Tłuszcz: 18,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,90 [g] Sól: 1,51 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 54016,50 [kcal] - 96,47% Białko ogół.: 1670,35 [g] Węglowodany ogół.: 10423,80 [g] Cukry: 3702,90 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 1040,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 800,12 [g] Sól: 100,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 845,51 [kcal] - 1,51% Białko ogół.: 48,56 [g] Węglowodany ogół.: 95,30 [g] Cukry: 12,29 [g] Błonnik: 15,51 [g] Tłuszcz: 33,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,91 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,52 [kcal] - 0,83% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 60,84 [g] Cukry: 0,44 [g] Błonnik: 8,88 [g] Tłuszcz: 15,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,71 [g] Sól: 1,30 [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						

