

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-24

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	24 lutego 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2665,63 [kcal] Białko ogółem: 109,97 [g] Węglowodany ogółem: 305,17 [g] Cukry: 48,43 [g] Błonnik: 35,04 [g] Tłuszcz: 115,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,42 [g] Sól: 4,68 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Makaron penne z sosem bolońskim 400 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka wiosenna 100 [g] [Alergen: VII, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,31 [kcal] - 26,72% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 107,19 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 12,58 [g] Tłuszcz: 22,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 1,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,11% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1133,72 [kcal] - 42,53% Białko ogół.: 58,60 [g] Węglowodany ogół.: 128,43 [g] Cukry: 17,99 [g] Błonnik: 14,11 [g] Tłuszcz: 42,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,90 [g] Sól: 0,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 789,92 [kcal] - 29,63% Białko ogół.: 24,38 [g] Węglowodany ogół.: 63,01 [g] Cukry: 4,32 [g] Błonnik: 7,82 [g] Tłuszcz: 50,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 2,22 [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	24 lutego 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2408,12 [kcal] Białko ogółem: 107,67 [g] Węglowodany ogółem: 359,13 [g] Cukry: 79,42 [g] Błonnik: 29,36 [g] Tłuszcz: 62,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,79 [g] Sól: 5,20 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,83 [kcal] - 32,55% Białko ogół.: 37,05 [g] Węglowodany ogół.: 109,93 [g] Cukry: 23,53 [g] Błonnik: 6,89 [g] Tłuszcz: 23,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g] Sól: 3,10 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,23% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,62 [kcal] - 37,73% Białko ogół.: 46,03 [g] Węglowodany ogół.: 145,00 [g] Cukry: 29,12 [g] Błonnik: 16,33 [g] Tłuszcz: 16,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,17 [g] Sól: 0,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 685,99 [kcal] - 28,49% Białko ogół.: 24,28 [g] Węglowodany ogół.: 97,66 [g] Cukry: 26,77 [g] Błonnik: 5,61 [g] Tłuszcz: 23,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [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-				

Jadłospis od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-24

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	24 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2422,27 [kcal] Białko ogółem: 99,91 [g] Węglowodany ogółem: 412,27 [g] Cukry: 98,03 [g] Błonnik: 31,29 [g] Tłuszcz: 40,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,41 [g] Sól: 4,18 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 844,54 [kcal] - 34,87% Białko ogół.: 28,30 [g] Węglowodany ogół.: 151,74 [g] Cukry: 32,31 [g] Błonnik: 7,35 [g] Tłuszcz: 10,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,53 [g] Sól: 2,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,23% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 863,62 [kcal] - 35,65% Białko ogół.: 46,03 [g] Węglowodany ogół.: 145,00 [g] Cukry: 29,12 [g] Błonnik: 16,33 [g] Tłuszcz: 11,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,88 [g] Sól: 0,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 684,43 [kcal] - 28,26% Białko ogół.: 25,27 [g] Węglowodany ogół.: 108,99 [g] Cukry: 36,60 [g] Błonnik: 7,08 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,97 [g] Sól: 1,78 [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	24 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2045,00 [kcal] Białko ogółem: 116,90 [g] Węglowodany ogółem: 234,59 [g] Cukry: 54,22 [g] Błonnik: 32,84 [g] Tłuszcz: 74,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,37 [g] Sól: 5,04 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,62 [kcal] - 37,15% Białko ogół.: 37,51 [g] Węglowodany ogół.: 104,20 [g] Cukry: 23,13 [g] Błonnik: 12,58 [g] Tłuszcz: 23,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,88 [g] Sól: 3,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,84% 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.: 606,41 [kcal] - 29,65% Białko ogół.: 38,11 [g] Węglowodany ogół.: 50,49 [g] Cukry: 15,17 [g] Błonnik: 10,06 [g] Tłuszcz: 26,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 579,97 [kcal] - 28,36% Białko ogół.: 23,28 [g] Węglowodany ogół.: 73,00 [g] Cukry: 11,12 [g] Błonnik: 10,20 [g] Tłuszcz: 23,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [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 2025-02-24 do dnia 2025-02-24

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	24 lutego 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2906,79 [kcal] Białko ogółem: 172,84 [g] Węglowodany ogółem: 371,38 [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] - 31,63% 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] - 3,41% 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.: 1072,67 [kcal] - 36,9% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 158,02 [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] - 28,06% 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	24 lutego 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2602,06 [kcal] Białko ogółem: 108,52 [g] Węglowodany ogółem: 459,94 [g] Cukry: 82,68 [g] Błonnik: 31,58 [g] Tłuszcz: 26,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,86 [g] Sól: 4,90 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tt. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 831,41 [kcal] - 31,95% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,75 [g] Cukry: 24,52 [g] Błonnik: 7,35 [g] Tłuszcz: 4,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,14 [g] Sól: 2,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,14% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1139,67 [kcal] - 43,8% Białko ogół.: 46,14 [g] Węglowodany ogół.: 199,80 [g] Cukry: 28,65 [g] Błonnik: 16,62 [g] Tłuszcz: 10,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,62 [g] Sól: 0,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 601,30 [kcal] - 23,11% Białko ogół.: 25,12 [g] Węglowodany ogół.: 101,85 [g] Cukry: 29,51 [g] Błonnik: 7,08 [g] Tłuszcz: 12,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,78 [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 2025-02-24 do dnia 2025-02-24

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	24 lutego 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2733,62 [kcal] Białko ogółem: 148,17 [g] Węglowodany ogółem: 370,98 [g] Cukry: 89,17 [g] Błonnik: 29,36 [g] Tłuszcz: 69,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,82 [g] Sól: 6,78 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka drobiowa. 60 [g] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [Alergen: III,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 882,83 [kcal] - 32,3% Białko ogół.: 55,05 [g] Węglowodany ogół.: 116,83 [g] Cukry: 28,33 [g] Błonnik: 6,89 [g] Tłuszcz: 23,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g] Sól: 3,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,09% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 908,62 [kcal] - 33,24% Białko ogół.: 46,03 [g] Węglowodany ogół.: 145,00 [g] Cukry: 29,12 [g] Błonnik: 16,33 [g] Tłuszcz: 16,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,17 [g] Sól: 0,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 912,49 [kcal] - 33,38% Białko ogół.: 46,78 [g] Węglowodany ogół.: 102,61 [g] Cukry: 31,72 [g] Błonnik: 5,61 [g] Tłuszcz: 29,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,15 [g] Sól: 3,14 [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	24 lutego 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2906,59 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 394,25 [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] - 32,65% 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] - 3,41% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,45% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 158,02 [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] - 25,49% 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 2025-02-24 do dnia 2025-02-24

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	24 lutego 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2374,54 [kcal] Białko ogółem: 106,62 [g] Węglowodany ogółem: 391,14 [g] Cukry: 67,72 [g] Błonnik: 32,77 [g] Tłuszcz: 40,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,10 [g] Sól: 5,00 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,74 [kcal] - 34,73% Białko ogół.: 35,01 [g] Węglowodany ogół.: 137,60 [g] Cukry: 8,99 [g] Błonnik: 8,83 [g] Tłuszcz: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 2,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,25% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 863,62 [kcal] - 36,37% Białko ogół.: 46,03 [g] Węglowodany ogół.: 145,00 [g] Cukry: 29,12 [g] Błonnik: 16,33 [g] Tłuszcz: 11,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,88 [g] Sól: 0,39 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 656,50 [kcal] - 27,65% Białko ogół.: 25,27 [g] Węglowodany ogół.: 102,00 [g] Cukry: 29,61 [g] Błonnik: 7,08 [g] Tłuszcz: 18,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,97 [g] Sól: 1,78 [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	24 lutego 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2073,32 [kcal] Białko ogółem: 131,49 [g] Węglowodany ogółem: 217,73 [g] Cukry: 33,79 [g] Błonnik: 34,32 [g] Tłuszcz: 73,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,34 [g] Sól: 4,61 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Galareta drobiowa 180 [g] [Alergen: IX,]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I,] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 634,75 [kcal] - 30,62% Białko ogół.: 35,07 [g] Węglowodany ogół.: 90,25 [g] Cukry: 7,50 [g] Błonnik: 14,06 [g] Tłuszcz: 17,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 2,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 252,19 [kcal] - 12,16% Białko ogół.: 35,03 [g] Węglowodany ogół.: 3,99 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 5,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 606,41 [kcal] - 29,25% Białko ogół.: 38,11 [g] Węglowodany ogół.: 50,49 [g] Cukry: 15,17 [g] Błonnik: 10,06 [g] Tłuszcz: 26,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 579,97 [kcal] - 27,97% Białko ogół.: 23,28 [g] Węglowodany ogół.: 73,00 [g] Cukry: 11,12 [g] Błonnik: 10,20 [g] Tłuszcz: 23,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [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						

