

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

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	3 marca 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2736,10 [kcal] Białko ogółem: 113,47 [g] Węglowodany ogółem: 334,57 [g] Cukry: 83,31 [g] Błonnik: 36,76 [g] Tłuszcz: 113,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,99 [g] Sól: 5,87 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Kiełbaski drobiowe 120 [g] [Alergen: I, VI, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Kotlet schabowy 120 [g] [Alergen: I, III, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] 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.: 812,99 [kcal] - 29,71% Białko ogół.: 27,91 [g] Węglowodany ogół.: 127,72 [g] Cukry: 43,64 [g] Błonnik: 12,22 [g] Tłuszcz: 21,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,95 [g] Sól: 1,92 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,51% 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.: 1143,42 [kcal] - 41,79% Białko ogół.: 56,80 [g] Węglowodany ogół.: 129,04 [g] Cukry: 24,95 [g] Błonnik: 14,77 [g] Tłuszcz: 48,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,82 [g] Sól: 0,96 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 683,69 [kcal] - 24,99% Białko ogół.: 18,41 [g] Węglowodany ogół.: 69,86 [g] Cukry: 8,42 [g] Błonnik: 9,77 [g] Tłuszcz: 38,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g] Sól: 2,75 [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>						
2	3 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2681,37 [kcal] Białko ogółem: 106,35 [g] Węglowodany ogółem: 420,80 [g] Cukry: 99,25 [g] Błonnik: 32,41 [g] Tłuszcz: 64,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g] Sól: 5,92 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] 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.: 899,57 [kcal] - 33,55% Białko ogół.: 27,79 [g] Węglowodany ogół.: 146,56 [g] Cukry: 55,86 [g] Błonnik: 7,79 [g] Tłuszcz: 22,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Sól: 2,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,58% 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.: 1157,09 [kcal] - 43,15% Białko ogół.: 50,11 [g] Węglowodany ogół.: 190,45 [g] Cukry: 29,18 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 18,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,61 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 528,71 [kcal] - 19,72% Białko ogół.: 18,10 [g] Węglowodany ogół.: 75,84 [g] Cukry: 7,91 [g] Błonnik: 5,93 [g] Tłuszcz: 18,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,11 [g] Sól: 2,53 [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 2025-03-03 do dnia 2025-03-03

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	3 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2619,98 [kcal] Białko ogółem: 96,20 [g] Węglowodany ogółem: 454,00 [g] Cukry: 96,07 [g] Błonnik: 32,87 [g] Tłuszcz: 37,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,99 [g] Sól: 5,86 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] 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.: 946,40 [kcal] - 36,12% Białko ogół.: 27,59 [g] Węglowodany ogół.: 174,69 [g] Cukry: 51,59 [g] Błonnik: 7,79 [g] Tłuszcz: 11,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,78 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,86% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1112,09 [kcal] - 42,45% Białko ogół.: 50,11 [g] Węglowodany ogół.: 190,45 [g] Cukry: 29,18 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 13,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 486,49 [kcal] - 18,57% Białko ogół.: 18,50 [g] Węglowodany ogół.: 77,46 [g] Cukry: 9,00 [g] Błonnik: 6,39 [g] Tłuszcz: 12,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g] Sól: 2,54 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						
4	3 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2769,86 [kcal] Białko ogółem: 133,92 [g] Węglowodany ogółem: 280,65 [g] Cukry: 45,77 [g] Błonnik: 34,09 [g] Tłuszcz: 108,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,59 [g] Sól: 12,03 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1210,62 [kcal] - 43,71% Białko ogół.: 55,39 [g] Węglowodany ogół.: 106,26 [g] Cukry: 19,41 [g] Błonnik: 11,03 [g] Tłuszcz: 39,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Sól: 8,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,47% 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.: 791,52 [kcal] - 28,58% Białko ogół.: 49,77 [g] Węglowodany ogół.: 99,57 [g] Cukry: 14,63 [g] Błonnik: 13,29 [g] Tłuszcz: 24,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,32 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 671,72 [kcal] - 24,25% Białko ogół.: 18,41 [g] Węglowodany ogół.: 66,87 [g] Cukry: 5,43 [g] Błonnik: 9,77 [g] Tłuszcz: 38,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g] Sól: 2,75 [g]	
<b>Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b>						

Jadłospis od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-03

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	3 marca 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2850,36 [kcal] Białko ogółem: 163,49 [g] Węglowodany ogółem: 362,99 [g] Cukry: 65,84 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 82,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,87 [g] Sól: 2,61 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 31,36% Białko ogół.: 41,65 [g] Węglowodany ogół.: 110,92 [g] Cukry: 42,14 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,14 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37% 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.: 1044,74 [kcal] - 36,65% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [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.: 815,67 [kcal] - 28,62% 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]
<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	3 marca 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2619,20 [kcal] Białko ogółem: 102,66 [g] Węglowodany ogółem: 417,22 [g] Cukry: 85,31 [g] Błonnik: 26,65 [g] Tłuszcz: 15,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,73 [g] Sól: 5,41 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1116,67 [kcal] - 42,63% Białko ogół.: 39,94 [g] Węglowodany ogół.: 177,56 [g] Cukry: 43,20 [g] Błonnik: 4,67 [g] Tłuszcz: 6,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,67 [g] Sól: 3,12 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,86% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1066,24 [kcal] - 40,71% Białko ogół.: 50,62 [g] Węglowodany ogół.: 151,25 [g] Cukry: 27,51 [g] Błonnik: 18,82 [g] Tłuszcz: 6,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g] Sól: 0,99 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, ] 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.: 361,29 [kcal] - 13,79% Białko ogół.: 12,10 [g] Węglowodany ogół.: 77,01 [g] Cukry: 8,30 [g] Błonnik: 3,16 [g] Tłuszcz: 2,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Sól: 1,00 [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 2025-03-03 do dnia 2025-03-03

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	3 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2864,52 [kcal] Białko ogółem: 134,86 [g] Węglowodany ogółem: 426,52 [g] Cukry: 100,94 [g] Błonnik: 31,77 [g] Tłuszcz: 66,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,14 [g] Sól: 7,13 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 105 [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.: 960,11 [kcal] - 33,52% Białko ogół.: 34,82 [g] Węglowodany ogół.: 160,84 [g] Cukry: 59,65 [g] Błonnik: 7,47 [g] Tłuszcz: 23,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Sól: 2,07 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,35% 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.: 1084,16 [kcal] - 37,85% Białko ogół.: 50,11 [g] Węglowodany ogół.: 183,46 [g] Cukry: 22,19 [g] Błonnik: 18,69 [g] Tłuszcz: 13,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 724,25 [kcal] - 25,28% Białko ogół.: 39,58 [g] Węglowodany ogół.: 74,27 [g] Cukry: 12,80 [g] Błonnik: 5,61 [g] Tłuszcz: 24,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,03 [g] Sól: 3,82 [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>						
8	3 marca 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2850,16 [kcal] Białko ogółem: 165,96 [g] Węglowodany ogółem: 385,86 [g] Cukry: 65,75 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 71,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09 [g] Sól: 2,61 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 923,55 [kcal] - 32,4% Białko ogół.: 44,19 [g] Węglowodany ogół.: 133,86 [g] Cukry: 42,11 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,19 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37% 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.: 1089,74 [kcal] - 38,23% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [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] - 25,99% 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]	
<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 2025-03-03 do dnia 2025-03-03

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	3 marca 2025	<p><b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 1967,79 [kcal]                      Białko ogółem: 93,18 [g]                      Węglowodany ogółem: 331,29 [g]                      Cukry: 63,92 [g]                      Błonnik: 34,88 [g]                      Tłuszcz: 37,46 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,14 [g]                      Sól: 5,10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ]                      Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]                      Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ]                      Banan 120 [g]                      Kawa zbożowa 250 [ml]                      Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Galaretki owocowa 150 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]                      Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]                      Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ]                      Ziemniaki z koperkiem 200 [g]                      Kompot owocowy 250 [ml]                      Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: IX, III, ]                      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]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 651,62 [kcal] - 33,11%                      Białko ogół.: 23,96 [g]                      Węglowodany ogół.: 120,37 [g]                      Cukry: 28,27 [g]                      Błonnik: 9,26 [g]                      Tłuszcz: 9,69 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,60 [g]                      Sól: 1,56 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 807,16 [kcal] - 41,02%                      Białko ogół.: 50,11 [g]                      Węglowodany ogół.: 128,46 [g]                      Cukry: 22,19 [g]                      Błonnik: 18,69 [g]                      Tłuszcz: 14,73 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,58 [g]                      Sól: 1,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 486,49 [kcal] - 24,72%                      Białko ogół.: 18,50 [g]                      Węglowodany ogół.: 77,46 [g]                      Cukry: 9,00 [g]                      Błonnik: 6,39 [g]                      Tłuszcz: 12,92 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g]                      Sól: 2,54 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b></p>						
10	3 marca 2025	<p><b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b></p> <p>Wartość energetyczna: 2862,09 [kcal]                      Białko ogółem: 125,31 [g]                      Węglowodany ogółem: 257,02 [g]                      Cukry: 22,79 [g]                      Błonnik: 38,43 [g]                      Tłuszcz: 109,52 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,54 [g]                      Sól: 12,98 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ]                      Parówki drobiowe 120 [g] [Alergen: I, ]                      Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Ogórek zielony 100 [g]                      Kawa zbożowa 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Wafle ryżowe 25 [g]                      Hummus 115 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ]                      Pulpet schabowy 140 [g] [Alergen: III, I, ]                      Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I, ]                      Surówka z kapusty pekińskiej 150 [g]                      Ziemniaki z koperkiem. 200 [g]                      Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III, ]                      Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ]                      Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ]                      Pomidor 100 [g]                      Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1085,75 [kcal] - 37,94%                      Białko ogół.: 52,95 [g]                      Węglowodany ogół.: 92,31 [g]                      Cukry: 3,78 [g]                      Błonnik: 12,51 [g]                      Tłuszcz: 33,64 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,02 [g]                      Sól: 7,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 16,32%                      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.: 637,47 [kcal] - 22,27%                      Białko ogół.: 46,06 [g]                      Węglowodany ogół.: 63,89 [g]                      Cukry: 12,87 [g]                      Błonnik: 10,36 [g]                      Tłuszcz: 24,56 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,20 [g]                      Sól: 0,78 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 671,72 [kcal] - 23,47%                      Białko ogół.: 18,41 [g]                      Węglowodany ogół.: 66,87 [g]                      Cukry: 5,43 [g]                      Błonnik: 9,77 [g]                      Tłuszcz: 38,87 [g]                      Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,37 [g]                      Sól: 2,75 [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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki</b></p>						

