

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-04 do dnia 2025-03-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	4 marca 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 3094,88 [kcal] Białko ogółem: 137,81 [g] Węglowodany ogółem: 384,37 [g] Cukry: 59,63 [g] Błonnik: 45,63 [g] Tłuszcz: 114,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,16 [g] Sól: 7,34 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wieprzowy) 320 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z makreli 100 [g] [Alergen: IV, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 809,54 [kcal] - 26,16% Białko ogół.: 41,78 [g] Węglowodany ogół.: 106,89 [g] Cukry: 27,29 [g] Błonnik: 12,56 [g] Tłuszcz: 26,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,33% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1397,60 [kcal] - 45,16% Białko ogół.: 53,58 [g] Węglowodany ogół.: 207,43 [g] Cukry: 16,30 [g] Błonnik: 24,61 [g] Tłuszcz: 37,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,31 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,74 [kcal] - 26,36% Białko ogół.: 37,00 [g] Węglowodany ogół.: 59,20 [g] Cukry: 6,09 [g] Błonnik: 7,56 [g] Tłuszcz: 49,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,38 [g] Sól: 4,55 [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	4 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2642,07 [kcal] Białko ogółem: 114,98 [g] Węglowodany ogółem: 408,66 [g] Cukry: 92,22 [g] Błonnik: 38,57 [g] Tłuszcz: 61,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,78 [g] Sól: 4,18 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [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 morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 842,32 [kcal] - 31,88% Białko ogół.: 42,03 [g] Węglowodany ogół.: 113,74 [g] Cukry: 27,50 [g] Błonnik: 8,16 [g] Tłuszcz: 25,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,15 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,73% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1114,59 [kcal] - 42,19% Białko ogół.: 38,53 [g] Węglowodany ogół.: 191,12 [g] Cukry: 32,72 [g] Błonnik: 21,50 [g] Tłuszcz: 17,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,09 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 613,16 [kcal] - 23,21% Białko ogół.: 28,97 [g] Węglowodany ogół.: 92,95 [g] Cukry: 22,05 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 17,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,41 [g] Sól: 1,46 [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 2025-03-04 do dnia 2025-03-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	4 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2432,40 [kcal] Białko ogółem: 116,09 [g] Węglowodany ogółem: 405,17 [g] Cukry: 84,58 [g] Błonnik: 37,29 [g] Tłuszcz: 38,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,20 [g] Sól: 4,13 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Pasta z morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 723,60 [kcal] - 29,75% Białko ogół.: 43,31 [g] Węglowodany ogół.: 114,33 [g] Cukry: 28,14 [g] Błonnik: 8,16 [g] Tłuszcz: 11,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,61 [g] Sól: 1,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,96% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,16 [kcal] - 44,12% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 186,99 [g] Cukry: 24,42 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 14,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 563,64 [kcal] - 23,17% Białko ogół.: 29,02 [g] Węglowodany ogół.: 93,00 [g] Cukry: 22,07 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 11,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,15 [g] Sól: 1,46 [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>						
4	4 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2487,88 [kcal] Białko ogółem: 117,82 [g] Węglowodany ogółem: 293,59 [g] Cukry: 52,02 [g] Błonnik: 35,31 [g] Tłuszcz: 91,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,96 [g] Sól: 7,17 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z makreli 100 [g] [Alergen: IV, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 797,57 [kcal] - 32,06% Białko ogół.: 41,78 [g] Węglowodany ogół.: 103,90 [g] Cukry: 24,30 [g] Błonnik: 12,56 [g] Tłuszcz: 26,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,89% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 779,89 [kcal] - 31,35% Białko ogół.: 32,34 [g] Węglowodany ogół.: 115,32 [g] Cukry: 14,63 [g] Błonnik: 13,33 [g] Tłuszcz: 14,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,95 [g] Sól: 0,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 838,42 [kcal] - 33,7% Białko ogół.: 38,25 [g] Węglowodany ogół.: 63,52 [g] Cukry: 3,14 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 49,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,54 [g] Sól: 4,71 [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 2025-03-04 do dnia 2025-03-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	4 marca 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2826,36 [kcal] Białko ogółem: 158,59 [g] Węglowodany ogółem: 365,89 [g] Cukry: 69,49 [g] Błonnik: 20,02 [g] Tłuszcz: 78,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,15 [g] Sól: 2,60 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 31,63% 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: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,55% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [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] - 36,96% 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] - 28,86% 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	4 marca 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2300,98 [kcal] Białko ogółem: 115,20 [g] Węglowodany ogółem: 411,31 [g] Cukry: 90,20 [g] Błonnik: 37,58 [g] Tłuszcz: 21,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,58 [g] Sól: 3,75 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Twarożek 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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,40 [kcal] - 28,14% Białko ogół.: 42,46 [g] Węglowodany ogół.: 113,83 [g] Cukry: 27,34 [g] Błonnik: 8,16 [g] Tłuszcz: 3,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g] Sól: 1,45 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,13% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,14 [kcal] - 46,64% Białko ogół.: 38,42 [g] Węglowodany ogół.: 193,78 [g] Cukry: 30,94 [g] Błonnik: 20,51 [g] Tłuszcz: 11,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Pasta z morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 508,44 [kcal] - 22,1% Białko ogół.: 28,87 [g] Węglowodany ogół.: 92,85 [g] Cukry: 21,97 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 5,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 1,46 [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 2025-03-04 do dnia 2025-03-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	4 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2854,90 [kcal] Białko ogółem: 126,33 [g] Węglowodany ogółem: 432,98 [g] Cukry: 115,34 [g] Błonnik: 38,57 [g] Tłuszcz: 68,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,37 [g] Sól: 4,50 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII, ] Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [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 morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 965,20 [kcal] - 33,81% Białko ogół.: 47,13 [g] Węglowodany ogół.: 132,77 [g] Cukry: 45,63 [g] Błonnik: 8,16 [g] Tłuszcz: 28,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,24 [g] Sól: 2,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 2,52% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,54 [kcal] - 39,74% Białko ogół.: 38,53 [g] Węglowodany ogół.: 196,11 [g] Cukry: 37,71 [g] Błonnik: 21,50 [g] Tłuszcz: 17,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,09 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 683,16 [kcal] - 23,93% Białko ogół.: 35,22 [g] Węglowodany ogół.: 93,25 [g] Cukry: 22,05 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 21,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,91 [g] Sól: 1,64 [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	4 marca 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2826,16 [kcal] Białko ogółem: 161,06 [g] Węglowodany ogółem: 388,76 [g] Cukry: 69,40 [g] Błonnik: 20,77 [g] Tłuszcz: 67,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,37 [g] Sól: 2,60 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [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 3 [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] - 32,68% 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.: 72,00 [kcal] - 2,55% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 38,56% 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] - 26,21% 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 2025-03-04 do dnia 2025-03-04

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	4 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2505,87 [kcal] Białko ogółem: 116,41 [g] Węglowodany ogółem: 425,11 [g] Cukry: 88,79 [g] Błonnik: 41,93 [g] Tłuszcz: 39,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,84 [g] Sól: 3,99 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z indyka 80 [g] [Alergen: IX, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [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 morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Mus owocowy 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,84 [kcal] - 28,85% Białko ogół.: 45,83 [g] Węglowodany ogół.: 109,30 [g] Cukry: 19,18 [g] Błonnik: 12,12 [g] Tłuszcz: 13,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,56 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 136,30 [kcal] - 5,44% Białko ogół.: 3,25 [g] Węglowodany ogół.: 28,83 [g] Cukry: 16,13 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 1,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,34 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1083,09 [kcal] - 43,22% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 193,98 [g] Cukry: 31,41 [g] Błonnik: 20,22 [g] Tłuszcz: 12,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 563,64 [kcal] - 22,49% Białko ogół.: 29,02 [g] Węglowodany ogół.: 93,00 [g] Cukry: 22,07 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 11,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,15 [g] Sól: 1,46 [g]	
<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>						
10	4 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2344,32 [kcal] Białko ogółem: 122,23 [g] Węglowodany ogółem: 286,88 [g] Cukry: 38,03 [g] Błonnik: 44,64 [g] Tłuszcz: 85,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,48 [g] Sól: 6,89 [g]	Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z indyka 80 [g] [Alergen: IX, ] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Gulasz segedyński (wołowy) 200 [g] [Alergen: IX, I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z makreli 100 [g] [Alergen: IV, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 700,06 [kcal] - 29,86% Białko ogół.: 45,54 [g] Węglowodany ogół.: 92,55 [g] Cukry: 8,94 [g] Błonnik: 16,56 [g] Tłuszcz: 19,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,01 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 60,70 [kcal] - 2,59% Białko ogół.: 0,92 [g] Węglowodany ogół.: 14,24 [g] Cukry: 10,95 [g] Błonnik: 1,58 [g] Tłuszcz: 0,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,22 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 745,14 [kcal] - 31,78% Białko ogół.: 37,52 [g] Węglowodany ogół.: 116,57 [g] Cukry: 15,00 [g] Błonnik: 17,98 [g] Tłuszcz: 16,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,71 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 838,42 [kcal] - 35,76% Białko ogół.: 38,25 [g] Węglowodany ogół.: 63,52 [g] Cukry: 3,14 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 49,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,54 [g] Sól: 4,71 [g]	
<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>						

