

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-07 do dnia 2025-03-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	7 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2977,78 [kcal] Białko ogółem: 103,40 [g] Węglowodany ogółem: 399,91 [g] Cukry: 90,49 [g] Błonnik: 37,35 [g] Tłuszcz: 106,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,07 [g] Sól: 4,81 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Ryba smażona w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 999,59 [kcal] - 33,57% Białko ogół.: 40,51 [g] Węglowodany ogół.: 128,55 [g] Cukry: 43,70 [g] Błonnik: 12,08 [g] Tłuszcz: 38,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g] Sól: 2,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,52% 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.: 1288,37 [kcal] - 43,27% Białko ogół.: 31,96 [g] Węglowodany ogół.: 193,21 [g] Cukry: 30,93 [g] Błonnik: 14,84 [g] Tłuszcz: 38,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,50 [g] Sól: 0,55 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 614,82 [kcal] - 20,65% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 71,10 [g] Cukry: 9,71 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 27,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,22 [g] Sól: 1,54 [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	7 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2597,03 [kcal] Białko ogółem: 103,29 [g] Węglowodany ogółem: 346,78 [g] Cukry: 87,19 [g] Błonnik: 22,06 [g] Tłuszcz: 68,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,85 [g] Sól: 1,37 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 250 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,67 [kcal] - 34,53% Białko ogół.: 38,83 [g] Węglowodany ogół.: 135,21 [g] Cukry: 43,29 [g] Błonnik: 4,41 [g] Tłuszcz: 23,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,86 [g] Sól: 0,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,89% 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.: 1056,16 [kcal] - 40,67% Białko ogół.: 33,29 [g] Węglowodany ogół.: 126,70 [g] Cukry: 28,39 [g] Błonnik: 14,89 [g] Tłuszcz: 22,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,37 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 569,20 [kcal] - 21,92% Białko ogół.: 26,07 [g] Węglowodany ogół.: 77,82 [g] Cukry: 9,36 [g] Błonnik: 2,76 [g] Tłuszcz: 18,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,53 [g] Sól: 0,24 [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 2025-03-07 do dnia 2025-03-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	7 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2615,89 [kcal] Białko ogółem: 103,31 [g] Węglowodany ogółem: 451,95 [g] Cukry: 94,47 [g] Błonnik: 31,85 [g] Tłuszcz: 37,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 4,24 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] 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.: 953,67 [kcal] - 36,46% Białko ogół.: 39,23 [g] Węglowodany ogół.: 165,96 [g] Cukry: 44,60 [g] Błonnik: 7,64 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,48 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,87% 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.: 1037,33 [kcal] - 39,65% Białko ogół.: 31,24 [g] Węglowodany ogół.: 194,80 [g] Cukry: 30,13 [g] Błonnik: 15,55 [g] Tłuszcz: 9,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,90 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 549,89 [kcal] - 21,02% Białko ogół.: 27,74 [g] Węglowodany ogół.: 84,14 [g] Cukry: 13,59 [g] Błonnik: 8,66 [g] Tłuszcz: 13,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,46 [g] Sól: 1,74 [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	7 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2365,75 [kcal] Białko ogółem: 101,27 [g] Węglowodany ogółem: 263,53 [g] Cukry: 46,73 [g] Błonnik: 39,66 [g] Tłuszcz: 88,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,34 [g] Sól: 5,34 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Wafle ryżowe 25 [g] Hummus 115 [g]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny ugotowany. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 745,22 [kcal] - 31,5% Białko ogół.: 38,23 [g] Węglowodany ogół.: 100,78 [g] Cukry: 19,41 [g] Błonnik: 10,64 [g] Tłuszcz: 22,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 19,75% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 505,53 [kcal] - 21,37% Białko ogół.: 29,32 [g] Węglowodany ogół.: 60,69 [g] Cukry: 19,89 [g] Błonnik: 12,80 [g] Tłuszcz: 20,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,85 [kcal] - 27,38% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 68,11 [g] Cukry: 6,72 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,52 [g] Sól: 1,54 [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 2025-03-07 do dnia 2025-03-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	7 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2767,53 [kcal] Białko ogółem: 158,16 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Cukry: 70,92 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 71,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,37 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,47 [kcal] - 32,03% Białko ogół.: 41,64 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Cukry: 42,13 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,12 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,71% 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]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,76% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 26,5% 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-groczycza,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	7 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2439,49 [kcal] Białko ogółem: 102,31 [g] Węglowodany ogółem: 408,40 [g] Cukry: 90,69 [g] Błonnik: 25,39 [g] Tłuszcz: 19,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 1,11 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 877,47 [kcal] - 35,97% Białko ogół.: 38,38 [g] Węglowodany ogół.: 165,46 [g] Cukry: 43,20 [g] Błonnik: 4,41 [g] Tłuszcz: 4,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,48 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,07% 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]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1037,33 [kcal] - 42,52% Białko ogół.: 31,24 [g] Węglowodany ogół.: 151,90 [g] Cukry: 28,45 [g] Błonnik: 15,55 [g] Tłuszcz: 9,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,89 [g] Sól: 0,59 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 449,69 [kcal] - 18,43% Białko ogół.: 27,59 [g] Węglowodany ogół.: 83,99 [g] Cukry: 12,89 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 2,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,38 [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 2025-03-07 do dnia 2025-03-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	7 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2897,37 [kcal] Białko ogółem: 125,28 [g] Węglowodany ogółem: 446,08 [g] Cukry: 102,71 [g] Błonnik: 29,18 [g] Tłuszcz: 71,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,13 [g] Sól: 4,46 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 985,19 [kcal] - 34,0% Białko ogół.: 49,18 [g] Węglowodany ogół.: 143,16 [g] Cukry: 50,18 [g] Błonnik: 7,64 [g] Tłuszcz: 27,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,76 [g] Sól: 2,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,59% 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.: 1117,96 [kcal] - 38,59% Białko ogół.: 35,18 [g] Węglowodany ogół.: 194,80 [g] Cukry: 30,13 [g] Błonnik: 15,55 [g] Tłuszcz: 16,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,89 [g] Sól: 0,60 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 719,22 [kcal] - 24,82% Białko ogół.: 35,82 [g] Węglowodany ogół.: 101,07 [g] Cukry: 16,25 [g] Błonnik: 5,99 [g] Tłuszcz: 24,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,39 [g] Sól: 1,72 [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	7 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2842,13 [kcal] Białko ogółem: 160,71 [g] Węglowodany ogółem: 349,05 [g] Cukry: 70,89 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 68,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g] Sól: 2,18 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Cukier 10 [g] Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml]	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.: 916,07 [kcal] - 32,23% Białko ogół.: 44,19 [g] Węglowodany ogół.: 133,86 [g] Cukry: 42,10 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 24,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,18 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,64% 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] - 39,33% 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] - 25,8% 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 2025-03-07 do dnia 2025-03-07

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA	
9	7 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2448,64 [kcal] Białko ogółem: 99,11 [g] Węglowodany ogółem: 419,04 [g] Cukry: 82,92 [g] Błonnik: 35,95 [g] Tłuszcz: 36,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,72 [g] Sól: 4,03 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,15 [kcal] - 35,86% Białko ogół.: 38,25 [g] Węglowodany ogół.: 151,04 [g] Cukry: 28,24 [g] Błonnik: 8,99 [g] Tłuszcz: 11,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,64 [g] Sól: 1,49 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,25% 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 makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba w sosie greckim z obniżoną zawartością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 921,53 [kcal] - 37,63% Białko ogół.: 29,35 [g] Węglowodany ogół.: 169,60 [g] Cukry: 30,07 [g] Błonnik: 14,89 [g] Tłuszcz: 9,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,84 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 593,96 [kcal] - 24,26% Białko ogół.: 31,11 [g] Węglowodany ogół.: 86,40 [g] Cukry: 13,71 [g] Błonnik: 10,97 [g] Tłuszcz: 16,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,24 [g] Sól: 1,94 [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	7 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2432,97 [kcal] Białko ogółem: 103,74 [g] Węglowodany ogółem: 284,31 [g] Cukry: 34,08 [g] Błonnik: 43,21 [g] Tłuszcz: 82,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,23 [g] Sól: 5,22 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,70 [kcal] - 32,21% Białko ogół.: 37,60 [g] Węglowodany ogół.: 116,56 [g] Cukry: 3,75 [g] Błonnik: 11,99 [g] Tłuszcz: 16,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,46 [g]	Składniki: Wafle ryżowe 25 [g] Hummus 115 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 19,2% 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]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Ryba w sosie greckim 550 [g] [Alergen: IV, IX, I, III,] Ryż paraboliczny ugotowany. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 505,53 [kcal] - 20,78% Białko ogół.: 29,32 [g] Węglowodany ogół.: 60,69 [g] Cukry: 19,89 [g] Błonnik: 12,80 [g] Tłuszcz: 20,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,57 [g]	Składniki: Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,59 [kcal] - 27,81% Białko ogół.: 28,93 [g] Węglowodany ogół.: 73,11 [g] Cukry: 9,73 [g] Błonnik: 12,63 [g] Tłuszcz: 32,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,42 [g] Sól: 1,69 [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							

