

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-08 do dnia 2025-03-08

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	8 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3337,53 [kcal] Białko ogółem: 151,69 [g] Węglowodany ogółem: 485,49 [g] Cukry: 96,88 [g] Błonnik: 47,49 [g] Tłuszcz: 84,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,95 [g] Sól: 4,41 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Ciasteczka owsiane 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa meksykańska na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i rodzynkami z sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] 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.: 796,19 [kcal] - 23,86% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,24 [g] Cukry: 29,33 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 21,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 143,10 [kcal] - 4,29% Białko ogół.: 2,88 [g] Węglowodany ogół.: 18,30 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 2,16 [g] Tłuszcz: 6,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1891,40 [kcal] - 56,67% Białko ogół.: 84,02 [g] Węglowodany ogół.: 279,17 [g] Cukry: 53,50 [g] Błonnik: 23,74 [g] Tłuszcz: 41,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,65 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 506,84 [kcal] - 15,19% Białko ogół.: 21,90 [g] Węglowodany ogół.: 74,78 [g] Cukry: 14,05 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 15,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,31 [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	8 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2709,75 [kcal] Białko ogółem: 116,85 [g] Węglowodany ogółem: 415,38 [g] Cukry: 95,66 [g] Błonnik: 31,61 [g] Tłuszcz: 62,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,25 [g] Sól: 4,15 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,63 [kcal] - 30,25% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 6,73 [g] Tłuszcz: 20,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,60 [g] Sól: 1,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,38% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1259,38 [kcal] - 46,48% Białko ogół.: 46,27 [g] Węglowodany ogół.: 203,29 [g] Cukry: 44,77 [g] Błonnik: 19,00 [g] Tłuszcz: 24,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,97 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 539,24 [kcal] - 19,9% Białko ogół.: 22,14 [g] Węglowodany ogół.: 81,50 [g] Cukry: 14,29 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 15,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,68 [g] Sól: 1,37 [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 2025-03-08 do dnia 2025-03-08

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	8 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2483,09 [kcal] Białko ogółem: 113,94 [g] Węglowodany ogółem: 410,27 [g] Cukry: 87,87 [g] Błonnik: 27,25 [g] Tłuszcz: 38,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,11 [g] Sól: 4,51 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,41 [kcal] - 31,71% Białko ogół.: 43,64 [g] Węglowodany ogół.: 130,61 [g] Cukry: 30,14 [g] Błonnik: 7,19 [g] Tłuszcz: 10,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,21 [g] Sól: 1,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,36% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1147,46 [kcal] - 46,21% Białko ogół.: 42,86 [g] Węglowodany ogół.: 184,61 [g] Cukry: 33,22 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 18,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,48 [g] Sól: 0,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 489,72 [kcal] - 19,72% Białko ogół.: 22,19 [g] Węglowodany ogół.: 81,55 [g] Cukry: 14,31 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 1,37 [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	8 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2180,69 [kcal] Białko ogółem: 126,86 [g] Węglowodany ogółem: 290,17 [g] Cukry: 65,00 [g] Błonnik: 39,08 [g] Tłuszcz: 67,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,83 [g] Sól: 5,20 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,42 [kcal] - 32,81% Białko ogół.: 41,55 [g] Węglowodany ogół.: 94,47 [g] Cukry: 26,30 [g] Błonnik: 11,24 [g] Tłuszcz: 21,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,86 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,4% 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.: 874,40 [kcal] - 40,1% Białko ogół.: 53,06 [g] Węglowodany ogół.: 115,96 [g] Cukry: 21,34 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 26,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,25 [g] Sól: 1,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 494,87 [kcal] - 22,69% Białko ogół.: 21,90 [g] Węglowodany ogół.: 71,79 [g] Cukry: 11,06 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 15,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,31 [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 2025-03-08 do dnia 2025-03-08

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	8 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2784,03 [kcal] Białko ogółem: 158,61 [g] Węglowodany ogółem: 331,35 [g] Cukry: 73,02 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 70,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,28 [g] Sól: 1,89 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,47 [kcal] - 31,84% 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,29% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [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] - 38,53% 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] - 26,34% 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						
6	8 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2238,57 [kcal] Białko ogółem: 112,85 [g] Węglowodany ogółem: 361,63 [g] Cukry: 84,03 [g] Błonnik: 20,79 [g] Tłuszcz: 15,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,25 [g] Sól: 1,39 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 685,21 [kcal] - 30,61% Białko ogół.: 42,79 [g] Węglowodany ogół.: 125,11 [g] Cukry: 28,74 [g] Błonnik: 3,96 [g] Tłuszcz: 2,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Sól: 0,18 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,61% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 13,50 [g] Cukry: 10,20 [g] Błonnik: 0,30 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,34 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z Marchewki gotowanej b/t/t 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1060,34 [kcal] - 47,37% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 14,33 [g] Tłuszcz: 9,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Sól: 0,86 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 434,52 [kcal] - 19,41% Białko ogół.: 22,04 [g] Węglowodany ogół.: 81,40 [g] Cukry: 13,61 [g] Błonnik: 2,20 [g] Tłuszcz: 3,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Sól: 0,01 [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 2025-03-08 do dnia 2025-03-08

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	8 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2961,25 [kcal] Białko ogółem: 145,60 [g] Węglowodany ogółem: 420,63 [g] Cukry: 100,61 [g] Błonnik: 31,61 [g] Tłuszcz: 68,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,48 [g] Sól: 5,76 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 889,63 [kcal] - 30,04% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Cukry: 28,35 [g] Błonnik: 6,73 [g] Tłuszcz: 25,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,10 [g] Sól: 2,11 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,09% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1214,38 [kcal] - 41,01% Białko ogół.: 46,27 [g] Węglowodany ogół.: 203,29 [g] Cukry: 44,77 [g] Błonnik: 19,00 [g] Tłuszcz: 19,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 765,74 [kcal] - 25,86% Białko ogół.: 44,64 [g] Węglowodany ogół.: 86,45 [g] Cukry: 19,24 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 21,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,71 [g] Sól: 2,80 [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	8 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2858,63 [kcal] Białko ogółem: 161,16 [g] Węglowodany ogółem: 354,30 [g] Cukry: 72,99 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 67,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,42 [g] Sól: 2,22 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 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 z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 916,07 [kcal] - 32,05% 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.: 91,50 [kcal] - 3,2% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Cukry: 8,25 [g] Błonnik: 0,45 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,18 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 39,1% 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] - 25,66% 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 2025-03-08 do dnia 2025-03-08

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	8 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2282,30 [kcal] Białko ogółem: 109,75 [g] Węglowodany ogółem: 388,86 [g] Cukry: 69,72 [g] Błonnik: 35,67 [g] Tłuszcz: 38,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 [g] Sól: 5,32 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Suflet drobiowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 686,91 [kcal] - 30,1% Białko ogół.: 30,14 [g] Węglowodany ogół.: 111,46 [g] Cukry: 22,79 [g] Błonnik: 7,19 [g] Tłuszcz: 14,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,70 [g] Sól: 1,91 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 5,04% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 990,67 [kcal] - 43,41% Białko ogół.: 56,17 [g] Węglowodany ogół.: 171,10 [g] Cukry: 30,14 [g] Błonnik: 20,55 [g] Tłuszcz: 13,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Sól: 2,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 489,72 [kcal] - 21,46% Białko ogół.: 22,19 [g] Węglowodany ogół.: 81,55 [g] Cukry: 14,31 [g] Błonnik: 5,43 [g] Tłuszcz: 9,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 1,37 [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	8 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2005,50 [kcal] Białko ogółem: 98,52 [g] Węglowodany ogółem: 269,17 [g] Cukry: 54,43 [g] Błonnik: 40,04 [g] Tłuszcz: 66,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,07 [g] Sól: 3,88 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Suflet drobiowy. 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Polędwica drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 693,72 [kcal] - 34,59% Białko ogół.: 29,74 [g] Węglowodany ogół.: 101,80 [g] Cukry: 19,69 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 20,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 5,73% Białko ogół.: 1,25 [g] Węglowodany ogół.: 24,75 [g] Cukry: 2,48 [g] Błonnik: 2,50 [g] Tłuszcz: 0,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,25 [g] Sól: 0,03 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 701,91 [kcal] - 35,0% Białko ogół.: 45,63 [g] Węglowodany ogół.: 70,83 [g] Cukry: 21,20 [g] Błonnik: 15,95 [g] Tłuszcz: 29,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,72 [g] Sól: 0,71 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 494,87 [kcal] - 24,68% Białko ogół.: 21,90 [g] Węglowodany ogół.: 71,79 [g] Cukry: 11,06 [g] Błonnik: 9,87 [g] Tłuszcz: 15,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 1,31 [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						

