

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-09 do dnia 2025-03-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	9 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3096,92 [kcal] Białko ogółem: 149,27 [g] Węglowodany ogółem: 323,15 [g] Cukry: 69,98 [g] Błonnik: 38,40 [g] Tłuszcz: 134,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,44 [g] Sól: 7,95 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet mielony 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,81 [kcal] - 28,09% Białko ogół.: 45,49 [g] Węglowodany ogół.: 113,04 [g] Cukry: 27,02 [g] Błonnik: 13,03 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,10 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,31% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1519,92 [kcal] - 49,08% Białko ogół.: 64,13 [g] Węglowodany ogół.: 139,85 [g] Cukry: 32,78 [g] Błonnik: 17,09 [g] Tłuszcz: 81,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,35 [g] Sól: 1,13 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 480,69 [kcal] - 15,52% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 65,31 [g] Cukry: 5,23 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [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	9 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2441,97 [kcal] Białko ogółem: 140,56 [g] Węglowodany ogółem: 320,10 [g] Cukry: 69,12 [g] Błonnik: 29,00 [g] Tłuszcz: 64,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,14 [g] Sól: 8,64 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 902,21 [kcal] - 36,95% Białko ogół.: 45,73 [g] Węglowodany ogół.: 119,76 [g] Cukry: 27,26 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,91 [g] Sól: 3,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,28% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 808,73 [kcal] - 33,12% Białko ogół.: 47,97 [g] Węglowodany ogół.: 123,20 [g] Cukry: 30,55 [g] Błonnik: 16,02 [g] Tłuszcz: 17,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,56 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 504,53 [kcal] - 20,66% Białko ogół.: 24,36 [g] Węglowodany ogół.: 72,19 [g] Cukry: 6,36 [g] Błonnik: 4,39 [g] Tłuszcz: 14,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,64 [g] Sól: 2,46 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-03-09 do dnia 2025-03-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	9 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2198,82 [kcal] Białko ogółem: 137,75 [g] Węglowodany ogółem: 319,35 [g] Cukry: 67,39 [g] Błonnik: 29,74 [g] Tłuszcz: 40,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,88 [g] Sól: 7,02 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z twarogu 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,40 [kcal] - 34,54% Białko ogół.: 43,87 [g] Węglowodany ogół.: 124,29 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 9,66 [g] Tłuszcz: 11,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,63 [g] Sól: 2,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 10,3% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 750,61 [kcal] - 34,14% Białko ogół.: 46,62 [g] Węglowodany ogół.: 116,30 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 14,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,80 [g] Sól: 0,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 21,03% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 7,45 [g] Błonnik: 4,85 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 2,47 [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	9 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2485,11 [kcal] Białko ogółem: 134,65 [g] Węglowodany ogółem: 291,68 [g] Cukry: 51,50 [g] Błonnik: 37,49 [g] Tłuszcz: 86,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,03 [g] Sól: 7,60 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 857,84 [kcal] - 34,52% Białko ogół.: 45,49 [g] Węglowodany ogół.: 110,05 [g] Cukry: 24,03 [g] Błonnik: 13,03 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,10 [g] Sól: 3,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,11% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 932,05 [kcal] - 37,51% Białko ogół.: 49,51 [g] Węglowodany ogół.: 114,36 [g] Cukry: 20,28 [g] Błonnik: 16,18 [g] Tłuszcz: 34,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,94 [g] Sól: 0,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 468,72 [kcal] - 18,86% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-03-09 do dnia 2025-03-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	9 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2919,03 [kcal] Białko ogółem: 175,56 [g] Węglowodany ogółem: 324,00 [g] Cukry: 69,72 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 74,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,31 [g] Sól: 3,14 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 886,47 [kcal] - 30,37% 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,76% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [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.: 1072,67 [kcal] - 36,75% 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] - 25,12% 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	9 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2157,97 [kcal] Białko ogółem: 113,78 [g] Węglowodany ogółem: 392,61 [g] Cukry: 71,87 [g] Błonnik: 30,17 [g] Tłuszcz: 10,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Sól: 5,05 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z makiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1036,20 [kcal] - 48,02% Białko ogół.: 42,04 [g] Węglowodany ogół.: 190,85 [g] Cukry: 27,36 [g] Błonnik: 8,70 [g] Tłuszcz: 3,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,49 [g] Sól: 1,78 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,55% 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 ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 659,66 [kcal] - 30,57% Białko ogół.: 46,73 [g] Węglowodany ogół.: 116,10 [g] Cukry: 26,26 [g] Błonnik: 15,52 [g] Tłuszcz: 4,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Sól: 0,80 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] 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.: 407,11 [kcal] - 18,87% Białko ogół.: 24,61 [g] Węglowodany ogół.: 73,66 [g] Cukry: 7,35 [g] Błonnik: 4,85 [g] Tłuszcz: 2,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,52 [g] Sól: 2,47 [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 2025-03-09 do dnia 2025-03-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	9 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2711,47 [kcal] Białko ogółem: 169,31 [g] Węglowodany ogółem: 325,35 [g] Cukry: 74,07 [g] Błonnik: 29,00 [g] Tłuszcz: 73,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,89 [g] Sól: 10,25 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka z indyka. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] 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.: 972,21 [kcal] - 35,86% Białko ogół.: 51,98 [g] Węglowodany ogół.: 120,06 [g] Cukry: 27,26 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 31,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,41 [g] Sól: 4,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,35% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 781,73 [kcal] - 28,83% Białko ogół.: 47,97 [g] Węglowodany ogół.: 123,20 [g] Cukry: 30,55 [g] Błonnik: 16,02 [g] Tłuszcz: 14,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,78 [g] Sól: 0,81 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 731,03 [kcal] - 26,96% Białko ogół.: 46,86 [g] Węglowodany ogół.: 77,14 [g] Cukry: 11,31 [g] Błonnik: 4,39 [g] Tłuszcz: 20,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,67 [g] Sól: 3,89 [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	9 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2993,63 [kcal] Białko ogółem: 178,11 [g] Węglowodany ogółem: 346,95 [g] Cukry: 69,69 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 71,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,45 [g] Sól: 3,47 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 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.: 916,07 [kcal] - 30,6% 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.: 226,50 [kcal] - 7,57% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 37,33% 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] - 24,5% 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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-03-09 do dnia 2025-03-09

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	9 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 1988,48 [kcal] Białko ogółem: 117,29 [g] Węglowodany ogółem: 306,35 [g] Cukry: 57,28 [g] Błonnik: 33,79 [g] Tłuszcz: 39,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,44 [g] Sól: 5,31 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p>	<p>Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Szyunka z indyka. 60 [g] 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: Wart. energet.: 747,56 [kcal] - 37,59% Białko ogół.: 45,51 [g] Węglowodany ogół.: 104,24 [g] Cukry: 12,20 [g] Błonnik: 12,61 [g] Tłuszcz: 18,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,99 [g] Sól: 2,06 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,77% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 723,61 [kcal] - 36,39% Białko ogół.: 46,62 [g] Węglowodany ogół.: 116,30 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 15,23 [g] Tłuszcz: 11,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,03 [g] Sól: 0,78 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 462,31 [kcal] - 23,25% Białko ogół.: 24,76 [g] Węglowodany ogół.: 73,81 [g] Cukry: 7,45 [g] Błonnik: 4,85 [g] Tłuszcz: 8,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,42 [g] Sól: 2,47 [g]</p>	
		<p>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</p>				
10	9 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2203,22 [kcal] Białko ogółem: 111,35 [g] Węglowodany ogółem: 282,33 [g] Cukry: 42,40 [g] Błonnik: 41,78 [g] Tłuszcz: 77,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,34 [g] Sól: 4,24 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p>	<p>Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p>	<p>Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Surówka sezonowa 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,45 [kcal] - 33,93% Białko ogół.: 44,29 [g] Węglowodany ogół.: 93,65 [g] Cukry: 8,98 [g] Błonnik: 16,22 [g] Tłuszcz: 24,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,44 [g] Sól: 1,95 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,5% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 932,05 [kcal] - 42,3% Białko ogół.: 49,51 [g] Węglowodany ogół.: 114,36 [g] Cukry: 20,28 [g] Błonnik: 16,18 [g] Tłuszcz: 34,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,94 [g] Sól: 0,78 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 468,72 [kcal] - 21,27% Białko ogół.: 17,15 [g] Węglowodany ogół.: 62,32 [g] Cukry: 2,24 [g] Błonnik: 8,28 [g] Tłuszcz: 18,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,96 [g] Sól: 1,51 [g]</p>	
		<p>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</p>				

