

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	10 marca 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2831,53 [kcal] Białko ogółem: 130,69 [g] Węglowodany ogółem: 332,71 [g] Cukry: 65,49 [g] Błonnik: 39,65 [g] Tłuszcz: 112,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,20 [g] Sól: 4,70 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Wafle ryżowe z polewą malinową 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z kapustą w sosie pieczarkowym 550 [g] [Alergen: I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wiosenna 100 [g] [Alergen: VII, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 851,02 [kcal] - 30,06% Białko ogół.: 40,81 [g] Węglowodany ogół.: 118,69 [g] Cukry: 36,62 [g] Błonnik: 12,37 [g] Tłuszcz: 25,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,36 [kcal] - 3,51% Białko ogół.: 1,44 [g] Węglowodany ogół.: 17,52 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 1,01 [g] Tłuszcz: 2,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 0,07 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1081,32 [kcal] - 38,19% Białko ogół.: 63,74 [g] Węglowodany ogół.: 131,45 [g] Cukry: 24,76 [g] Błonnik: 17,29 [g] Tłuszcz: 32,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,85 [g] Sól: 0,58 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,83 [kcal] - 28,25% Białko ogół.: 24,70 [g] Węglowodany ogół.: 65,05 [g] Cukry: 4,11 [g] Błonnik: 8,98 [g] Tłuszcz: 50,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 2,22 [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	10 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2445,25 [kcal] Białko ogółem: 135,53 [g] Węglowodany ogółem: 344,78 [g] Cukry: 82,60 [g] Błonnik: 33,40 [g] Tłuszcz: 64,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,79 [g] Sól: 4,56 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,42 [kcal] - 36,13% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 125,41 [g] Cukry: 36,86 [g] Błonnik: 7,93 [g] Tłuszcz: 25,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,93 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,93% 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.: 846,16 [kcal] - 34,6% Białko ogół.: 52,26 [g] Węglowodany ogół.: 128,68 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,35 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 619,67 [kcal] - 25,34% Białko ogół.: 31,87 [g] Węglowodany ogół.: 82,74 [g] Cukry: 12,66 [g] Błonnik: 8,39 [g] Tłuszcz: 21,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,66 [g] Sól: 1,61 [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 2025-03-10 do dnia 2025-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	10 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2507,84 [kcal] Białko ogółem: 133,05 [g] Węglowodany ogółem: 384,79 [g] Cukry: 84,75 [g] Błonnik: 35,38 [g] Tłuszcz: 45,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,71 [g] Sól: 4,74 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 933,70 [kcal] - 37,23% Białko ogół.: 42,33 [g] Węglowodany ogół.: 158,50 [g] Cukry: 37,50 [g] Błonnik: 7,93 [g] Tłuszcz: 11,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,39 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,99% 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.: 909,16 [kcal] - 36,25% Białko ogół.: 52,26 [g] Węglowodany ogół.: 128,68 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 19,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,16 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 589,98 [kcal] - 23,53% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 14,17 [g] Błonnik: 10,37 [g] Tłuszcz: 14,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,16 [g] Sól: 1,74 [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>						
4	10 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2006,12 [kcal] Białko ogółem: 123,09 [g] Węglowodany ogółem: 239,24 [g] Cukry: 53,13 [g] Błonnik: 33,72 [g] Tłuszcz: 69,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,33 [g] Sól: 3,91 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym. 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Ogórek kiszony 100 [g] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 820,10 [kcal] - 40,88% Białko ogół.: 40,06 [g] Węglowodany ogół.: 112,60 [g] Cukry: 30,84 [g] Błonnik: 12,44 [g] Tłuszcz: 25,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 4,79% 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.: 573,17 [kcal] - 28,57% Białko ogół.: 41,46 [g] Węglowodany ogół.: 49,81 [g] Cukry: 10,26 [g] Błonnik: 9,91 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,89 [g] Sól: 0,47 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 516,85 [kcal] - 25,76% Białko ogół.: 31,22 [g] Węglowodany ogół.: 68,88 [g] Cukry: 5,73 [g] Błonnik: 11,37 [g] Tłuszcz: 16,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g] Sól: 1,40 [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>						

Jadłospis od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	10 marca 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2776,63 [kcal] Białko ogółem: 165,08 [g] Węglowodany ogółem: 329,42 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,11 [g] Sól: 2,01 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 874,57 [kcal] - 31,5% Białko ogół.: 43,31 [g] Węglowodany ogół.: 113,33 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 29,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,10 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,46% 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.: 1072,67 [kcal] - 38,63% 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] - 26,41% 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]
<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	10 marca 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2640,45 [kcal] Białko ogółem: 127,77 [g] Węglowodany ogółem: 417,85 [g] Cukry: 81,21 [g] Błonnik: 29,96 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,63 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0%. 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,50 [kcal] - 33,95% Białko ogół.: 41,48 [g] Węglowodany ogół.: 165,50 [g] Cukry: 34,10 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 3,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,84% 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 jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1174,61 [kcal] - 44,49% Białko ogół.: 53,78 [g] Węglowodany ogół.: 151,88 [g] Cukry: 25,13 [g] Błonnik: 17,43 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 494,34 [kcal] - 18,72% Białko ogół.: 32,51 [g] Węglowodany ogół.: 89,07 [g] Cukry: 15,68 [g] Błonnik: 7,83 [g] Tłuszcz: 4,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,24 [g] Sól: 0,40 [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 2025-03-10 do dnia 2025-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	10 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2544,25 [kcal] Białko ogółem: 153,53 [g] Węglowodany ogółem: 351,68 [g] Cukry: 87,40 [g] Błonnik: 33,40 [g] Tłuszcz: 64,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,79 [g] Sól: 4,71 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,42 [kcal] - 34,72% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 125,41 [g] Cukry: 36,86 [g] Błonnik: 7,93 [g] Tłuszcz: 25,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,93 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,77% 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.: 846,16 [kcal] - 33,26% Białko ogół.: 52,26 [g] Węglowodany ogół.: 128,68 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 12,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,35 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 718,67 [kcal] - 28,25% Białko ogół.: 49,87 [g] Węglowodany ogół.: 89,64 [g] Cukry: 17,46 [g] Błonnik: 8,39 [g] Tłuszcz: 21,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,66 [g] Sól: 1,76 [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-mięczzaki</b>						
8	10 marca 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2926,03 [kcal] Białko ogółem: 167,69 [g] Węglowodany ogółem: 352,43 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 74,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,36 [g] Sól: 2,34 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiady (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 kolacji (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 978,97 [kcal] - 33,46% Białko ogół.: 45,92 [g] Węglowodany ogół.: 136,34 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 29,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,27 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,28% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,2% 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] - 25,06% 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]
<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-mięczzaki</b>						

Jadłospis od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-10

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	10 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2504,48 [kcal] Białko ogółem: 132,88 [g] Węglowodany ogółem: 388,05 [g] Cukry: 76,51 [g] Błonnik: 39,28 [g] Tłuszcz: 47,23 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,63 [g] Sól: 4,37 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z indyka 80 [g] [Alergen: IX, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 914,90 [kcal] - 36,53% Białko ogół.: 42,12 [g] Węglowodany ogół.: 150,56 [g] Cukry: 18,47 [g] Błonnik: 11,81 [g] Tłuszcz: 12,88 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,31 [g] Sól: 1,77 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 3,61% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 909,16 [kcal] - 36,3% Białko ogół.: 52,26 [g] Węglowodany ogół.: 128,68 [g] Cukry: 26,78 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 19,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,16 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 589,98 [kcal] - 23,56% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 14,17 [g] Błonnik: 10,37 [g] Tłuszcz: 14,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,16 [g] Sól: 1,74 [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>				
10	10 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2405,23 [kcal] Białko ogółem: 161,81 [g] Węglowodany ogółem: 292,81 [g] Cukry: 37,21 [g] Błonnik: 42,22 [g] Tłuszcz: 65,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,67 [g] Sól: 3,56 [g]	Składniki: Kasza jaglana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX, ] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Galareta drobiowa 180 [g] [Alergen: IX, ]	Składniki: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z fasolki szparagowej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Ogórek kiszony 100 [g] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 723,92 [kcal] - 30,1% Białko ogół.: 40,68 [g] Węglowodany ogół.: 103,70 [g] Cukry: 18,19 [g] Błonnik: 16,14 [g] Tłuszcz: 19,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,99 [g] Sól: 1,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 252,19 [kcal] - 10,49% Białko ogół.: 35,03 [g] Węglowodany ogół.: 3,99 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 5,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 912,27 [kcal] - 37,93% Białko ogół.: 54,88 [g] Węglowodany ogół.: 116,24 [g] Cukry: 13,29 [g] Błonnik: 14,71 [g] Tłuszcz: 23,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,21 [g] Sól: 0,49 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 516,85 [kcal] - 21,49% Białko ogół.: 31,22 [g] Węglowodany ogół.: 68,88 [g] Cukry: 5,73 [g] Błonnik: 11,37 [g] Tłuszcz: 16,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g] Sól: 1,40 [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>				

