

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	11 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2849,10 [kcal] Białko ogółem: 118,90 [g] Węglowodany ogółem: 407,45 [g] Cukry: 88,58 [g] Błonnik: 42,18 [g] Tłuszcz: 87,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,65 [g] Sól: 7,04 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica sopocka 60 [g] [Alergen: I, VI,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Syr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet z jaj 150 [g] [Alergen: III, I,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 796,54 [kcal] - 27,96% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 127,04 [g] Cukry: 43,80 [g] Błonnik: 12,96 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,28 [g] Sól: 1,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,11% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1288,55 [kcal] - 45,23% Białko ogół.: 48,03 [g] Węglowodany ogół.: 185,67 [g] Cukry: 26,18 [g] Błonnik: 19,97 [g] Tłuszcz: 42,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,28 [g] Sól: 2,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 647,01 [kcal] - 22,71% Białko ogół.: 34,44 [g] Węglowodany ogół.: 71,49 [g] Cukry: 12,30 [g] Błonnik: 9,25 [g] Tłuszcz: 20,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,44 [g] Sól: 2,74 [g]	
Alergeny: I-Gluten,II-Skorupiaki,III-Jaja,IV-ryby,V-orzeszki ziemne,VI-soja,VII-mleko, VIII-orzechy,IX-seler,X-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
2	11 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2655,36 [kcal] Białko ogółem: 125,82 [g] Węglowodany ogółem: 405,65 [g] Cukry: 92,53 [g] Błonnik: 32,78 [g] Tłuszcz: 62,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,69 [g] Sól: 6,56 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Syr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 828,10 [kcal] - 31,19% Białko ogół.: 26,84 [g] Węglowodany ogół.: 133,73 [g] Cukry: 44,04 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 22,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,10 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,41% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1030,85 [kcal] - 38,82% Białko ogół.: 54,55 [g] Węglowodany ogół.: 170,46 [g] Cukry: 29,65 [g] Błonnik: 19,45 [g] Tłuszcz: 18,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,69 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 679,41 [kcal] - 25,59% Białko ogół.: 34,68 [g] Węglowodany ogół.: 78,21 [g] Cukry: 12,54 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 19,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,25 [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-grocyzka,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-						

Jadłospis od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	11 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>Wartość energetyczna: 2496,09 [kcal] Białko ogółem: 135,54 [g] Węglowodany ogółem: 411,72 [g] Cukry: 96,54 [g] Błonnik: 35,33 [g] Tłuszcz: 38,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,90 [g] Sól: 6,71 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 797,87 [kcal] - 31,96% Białko ogół.: 38,02 [g] Węglowodany ogół.: 134,38 [g] Cukry: 44,66 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 13,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,03 [g] Sól: 1,76 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,69% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 951,33 [kcal] - 38,11% Białko ogół.: 53,04 [g] Węglowodany ogół.: 175,83 [g] Cukry: 33,02 [g] Błonnik: 22,00 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 2,03 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 629,89 [kcal] - 25,24% Białko ogół.: 34,73 [g] Węglowodany ogół.: 78,26 [g] Cukry: 12,56 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 14,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,99 [g] Sól: 2,80 [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>						
4	11 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Wartość energetyczna: 2734,17 [kcal] Białko ogółem: 145,01 [g] Węglowodany ogółem: 281,84 [g] Cukry: 43,37 [g] Błonnik: 40,64 [g] Tłuszcz: 91,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,47 [g] Sól: 6,31 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Wafle ryżowe 25 [g] Hummus 115 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Pulpet wołowy, 140 [g] [Alergen: III,] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 682,28 [kcal] - 24,95% Białko ogół.: 53,15 [g] Węglowodany ogół.: 75,32 [g] Cukry: 8,71 [g] Błonnik: 11,05 [g] Tłuszcz: 20,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,84 [g] Sól: 1,44 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 17,09% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 949,70 [kcal] - 34,73% Białko ogół.: 49,53 [g] Węglowodany ogół.: 104,07 [g] Cukry: 24,64 [g] Błonnik: 14,55 [g] Tłuszcz: 38,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 635,04 [kcal] - 23,23% Białko ogół.: 34,44 [g] Węglowodany ogół.: 68,50 [g] Cukry: 9,31 [g] Błonnik: 9,25 [g] Tłuszcz: 20,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,44 [g] Sól: 2,74 [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>						

Jadłospis od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	11 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 3703,77 [kcal] Białko ogółem: 174,18 [g] Węglowodany ogółem: 616,06 [g] Cukry: 358,62 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,81 [g] Sól: 2,65 [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.: 1306,48 [kcal] - 35,27% Białko ogół.: 43,35 [g] Węglowodany ogół.: 210,18 [g] Cukry: 141,40 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 34,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,16% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [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.: 1145,77 [kcal] - 30,94% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 192,84 [g] Cukry: 106,30 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,52 [kcal] - 30,63% Białko ogół.: 60,44 [g] Węglowodany ogół.: 189,79 [g] Cukry: 104,62 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,49 [g] Sól: 0,93 [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	11 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2349,69 [kcal] Białko ogółem: 134,59 [g] Węglowodany ogółem: 411,17 [g] Cukry: 95,74 [g] Błonnik: 35,33 [g] Tłuszcz: 23,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,78 [g] Sól: 6,31 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 715,67 [kcal] - 30,46% Białko ogół.: 37,22 [g] Węglowodany ogół.: 133,98 [g] Cukry: 43,96 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 5,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,98% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 942,33 [kcal] - 40,1% Białko ogół.: 53,04 [g] Węglowodany ogół.: 175,83 [g] Cukry: 33,02 [g] Błonnik: 22,00 [g] Tłuszcz: 7,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,97 [g] Sól: 2,03 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 574,69 [kcal] - 24,46% Białko ogół.: 34,58 [g] Węglowodany ogół.: 78,11 [g] Cukry: 12,46 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 8,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,09 [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						

Jadłospis od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	11 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2904,58 [kcal] Białko ogółem: 153,25 [g] Węglowodany ogółem: 420,89 [g] Cukry: 105,82 [g] Błonnik: 32,78 [g] Tłuszcz: 73,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,38 [g] Sól: 6,98 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 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: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wołowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 979,39 [kcal] - 33,72% Białko ogół.: 48,02 [g] Węglowodany ogół.: 141,68 [g] Cukry: 50,34 [g] Błonnik: 8,52 [g] Tłuszcz: 28,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,29 [g] Sól: 2,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,03% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1058,78 [kcal] - 36,45% Białko ogół.: 54,55 [g] Węglowodany ogół.: 177,45 [g] Cukry: 36,64 [g] Błonnik: 19,45 [g] Tłuszcz: 18,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,69 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 749,41 [kcal] - 25,8% Białko ogół.: 40,93 [g] Węglowodany ogół.: 78,51 [g] Cukry: 12,54 [g] Błonnik: 4,81 [g] Tłuszcz: 24,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,75 [g] Sól: 2,98 [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				
8	11 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 3771,75 [kcal] Białko ogółem: 167,06 [g] Węglowodany ogółem: 639,04 [g] Cukry: 358,63 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 [g] Sól: 2,55 [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: Skyr 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 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1336,08 [kcal] - 35,42% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 233,12 [g] Cukry: 141,37 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 26,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,1% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1190,77 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 192,84 [g] Cukry: 106,30 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1127,90 [kcal] - 29,9% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 189,83 [g] Cukry: 104,66 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,26 [g] Sól: 0,83 [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 2025-03-11 do dnia 2025-03-11

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	11 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2368,15 [kcal] Białko ogółem: 127,35 [g] Węglowodany ogółem: 395,09 [g] Cukry: 81,44 [g] Błonnik: 43,53 [g] Tłuszcz: 34,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,65 [g] Sól: 5,27 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 719,54 [kcal] - 30,38% Białko ogół.: 37,27 [g] Węglowodany ogół.: 120,28 [g] Cukry: 28,69 [g] Błonnik: 10,19 [g] Tłuszcz: 11,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,18 [g] Sól: 1,50 [g]</p>	<p>Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,90 [kcal] - 3,84% Białko ogół.: 2,54 [g] Węglowodany ogół.: 20,18 [g] Cukry: 9,48 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 1,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,96 [g] Sól: 0,10 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet wotowy 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos jarzynowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemiaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 951,33 [kcal] - 40,17% Białko ogół.: 53,04 [g] Węglowodany ogół.: 175,83 [g] Cukry: 33,02 [g] Błonnik: 22,00 [g] Tłuszcz: 8,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,23 [g] Sól: 2,03 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta drobiowa 80 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 606,38 [kcal] - 25,61% Białko ogół.: 34,50 [g] Węglowodany ogół.: 78,80 [g] Cukry: 10,25 [g] Błonnik: 7,32 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,28 [g] Sól: 1,64 [g]</p>
<p>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</p>						
10	11 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2659,47 [kcal] Białko ogółem: 128,49 [g] Węglowodany ogółem: 294,30 [g] Cukry: 38,11 [g] Błonnik: 46,13 [g] Tłuszcz: 87,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,62 [g] Sól: 5,17 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki owsiane na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 631,09 [kcal] - 23,73% Białko ogół.: 36,86 [g] Węglowodany ogół.: 87,24 [g] Cukry: 5,76 [g] Błonnik: 14,03 [g] Tłuszcz: 17,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,70 [g] Sól: 1,46 [g]</p>	<p>Składniki: Wafle ryżowe 25 [g] Hummus 115 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 17,57% 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]</p>	<p>Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Pulpet wotowy, 140 [g] [Alergen: III,] Sos jarzynowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemiaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 949,70 [kcal] - 35,71% Białko ogół.: 49,53 [g] Węglowodany ogół.: 104,07 [g] Cukry: 24,64 [g] Błonnik: 14,55 [g] Tłuszcz: 38,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,24 [g] Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Składniki: Pasta drobiowa 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 611,53 [kcal] - 22,99% Białko ogół.: 34,21 [g] Węglowodany ogół.: 69,04 [g] Cukry: 7,00 [g] Błonnik: 11,76 [g] Tłuszcz: 18,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 1,58 [g]</p>
<p>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</p>						

