

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3230,01 [kcal] Białko ogółem: 135,30 [g] Węglowodany ogółem: 396,21 [g] Cukry: 106,20 [g] Błonnik: 50,47 [g] Tłuszcz: 131,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,76 [g] Sól: 5,55 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa Bogracz na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: I,] Pierogi leniwe z białym serem i masłem cynamonowym 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 80 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 794,74 [kcal] - 24,6% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 114,28 [g] Cukry: 31,24 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,27 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,02% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1493,76 [kcal] - 46,25% Białko ogół.: 61,46 [g] Węglowodany ogół.: 178,86 [g] Cukry: 41,44 [g] Błonnik: 21,58 [g] Tłuszcz: 62,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,44 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 811,62 [kcal] - 25,13% Białko ogół.: 41,42 [g] Węglowodany ogół.: 70,89 [g] Cukry: 9,54 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 42,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,82 [g] Sól: 2,78 [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	12 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2579,42 [kcal] Białko ogółem: 110,92 [g] Węglowodany ogółem: 412,57 [g] Cukry: 105,21 [g] Błonnik: 42,69 [g] Tłuszcz: 61,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,48 [g] Sól: 4,44 [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,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 325 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskazukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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.: 827,14 [kcal] - 32,07% Białko ogół.: 30,72 [g] Węglowodany ogół.: 121,00 [g] Cukry: 31,48 [g] Błonnik: 7,77 [g] Tłuszcz: 25,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,08 [g] Sól: 1,95 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,04% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1064,16 [kcal] - 41,26% Białko ogół.: 49,10 [g] Węglowodany ogół.: 180,21 [g] Cukry: 39,35 [g] Błonnik: 21,61 [g] Tłuszcz: 18,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,73 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 558,23 [kcal] - 21,64% Białko ogół.: 29,16 [g] Węglowodany ogół.: 79,18 [g] Cukry: 10,40 [g] Błonnik: 7,06 [g] Tłuszcz: 16,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44 [g] Sól: 1,48 [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 2025-03-12 do dnia 2025-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2417,21 [kcal] Białko ogółem: 108,63 [g] Węglowodany ogółem: 429,33 [g] Cukry: 109,78 [g] Błonnik: 44,95 [g] Tłuszcz: 36,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,33 [g] Sól: 4,35 [g]	Składniki: Ryz na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 325 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 747,95 [kcal] - 30,94% Białko ogół.: 26,71 [g] Węglowodany ogół.: 136,38 [g] Cukry: 35,08 [g] Błonnik: 9,57 [g] Tłuszcz: 10,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g] Sól: 1,86 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,37% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1023,36 [kcal] - 42,34% Białko ogół.: 50,42 [g] Węglowodany ogół.: 179,97 [g] Cukry: 39,23 [g] Błonnik: 21,61 [g] Tłuszcz: 13,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Sól: 0,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 516,01 [kcal] - 21,35% Białko ogół.: 29,56 [g] Węglowodany ogół.: 80,80 [g] Cukry: 11,49 [g] Błonnik: 7,52 [g] Tłuszcz: 11,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 1,49 [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	12 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2565,19 [kcal] Białko ogółem: 146,36 [g] Węglowodany ogółem: 278,84 [g] Cukry: 59,09 [g] Błonnik: 36,03 [g] Tłuszcz: 102,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,01 [g] Sól: 5,57 [g]	Składniki: Ryz na mleku 2% 200 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 782,77 [kcal] - 30,52% Białko ogół.: 30,48 [g] Węglowodany ogół.: 111,29 [g] Cukry: 28,25 [g] Błonnik: 12,21 [g] Tłuszcz: 26,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,27 [g] Sól: 1,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,86% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,77 [kcal] - 34,45% Białko ogół.: 56,46 [g] Węglowodany ogół.: 92,75 [g] Cukry: 19,49 [g] Błonnik: 13,39 [g] Tłuszcz: 33,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,92 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,65 [kcal] - 31,17% Białko ogół.: 41,42 [g] Węglowodany ogół.: 67,90 [g] Cukry: 6,55 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 42,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,82 [g] Sól: 2,78 [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 2025-03-12 do dnia 2025-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2817,03 [kcal] Białko ogółem: 172,76 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,92 [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.: 911,97 [kcal] - 32,37% Białko ogół.: 43,34 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 44,58 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,15 [g] Sól: 0,67 [g]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,51% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [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] - 38,08% 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] - 26,03% 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-lubin,XIV-mięczaki						
6	12 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2183,76 [kcal] Białko ogółem: 108,73 [g] Węglowodany ogółem: 418,66 [g] Cukry: 108,57 [g] Błonnik: 45,24 [g] Tłuszcz: 16,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,95 [g] Sól: 3,98 [g]	Składniki: Ryz na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 619,75 [kcal] - 28,38% Białko ogół.: 25,86 [g] Węglowodany ogół.: 125,88 [g] Cukry: 34,28 [g] Błonnik: 9,57 [g] Tłuszcz: 3,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,38 [g] Sól: 1,46 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,95% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem bez tłuszczu (ser krajanka chudy 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tf. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 973,31 [kcal] - 44,57% Białko ogół.: 51,52 [g] Węglowodany ogół.: 179,95 [g] Cukry: 38,92 [g] Błonnik: 21,90 [g] Tłuszcz: 7,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,02 [g] Sól: 0,82 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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.: 460,81 [kcal] - 21,1% Białko ogół.: 29,41 [g] Węglowodany ogół.: 80,65 [g] Cukry: 11,39 [g] Błonnik: 7,52 [g] Tłuszcz: 5,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,32 [g] Sól: 1,49 [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-lubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-03-12 do dnia 2025-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2700,42 [kcal] Białko ogółem: 127,52 [g] Węglowodany ogółem: 420,82 [g] Cukry: 111,51 [g] Błonnik: 42,69 [g] Tłuszcz: 66,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 4,86 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka półtłusty 120g) 320 [g] [Alergen: VII, III,] Sos owocowy 80 [g] [Alergen: VII,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] 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.: 923,14 [kcal] - 34,19% Białko ogół.: 41,07 [g] Węglowodany ogół.: 128,95 [g] Cukry: 37,78 [g] Błonnik: 7,77 [g] Tłuszcz: 30,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 2,19 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 4,81% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1019,16 [kcal] - 37,74% Białko ogół.: 49,10 [g] Węglowodany ogół.: 180,21 [g] Cukry: 39,35 [g] Błonnik: 21,61 [g] Tłuszcz: 13,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 628,23 [kcal] - 23,26% Białko ogół.: 35,41 [g] Węglowodany ogół.: 79,48 [g] Cukry: 10,40 [g] Błonnik: 7,06 [g] Tłuszcz: 21,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,94 [g] Sól: 1,66 [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	12 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2929,03 [kcal] Białko ogółem: 175,34 [g] Węglowodany ogółem: 351,38 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,51 [g] Sól: 2,25 [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 naturalny 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.: 978,97 [kcal] - 33,42% 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.: 99,00 [kcal] - 3,38% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,16% 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] - 25,04% 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 2025-03-12 do dnia 2025-03-12

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	12 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2203,84 [kcal] Białko ogółem: 116,93 [g] Węglowodany ogółem: 374,69 [g] Cukry: 96,53 [g] Błonnik: 41,54 [g] Tłuszcz: 34,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,41 [g] Sól: 4,26 [g]	Składniki: Ryż na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sok owocowo-warzywny (owoce i warzywa gotowane) 150 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z morskczukiem 100 [g] [Alergen: IV, IX,] 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]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,45 [kcal] - 30,69% Białko ogół.: 24,96 [g] Węglowodany ogół.: 123,83 [g] Cukry: 32,53 [g] Błonnik: 9,57 [g] Tłuszcz: 10,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 1,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 129,89 [kcal] - 5,89% Białko ogół.: 1,94 [g] Węglowodany ogół.: 32,18 [g] Cukry: 23,98 [g] Błonnik: 6,25 [g] Tłuszcz: 0,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,23 [g] Sól: 0,21 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 881,49 [kcal] - 40,0% Białko ogół.: 60,47 [g] Węglowodany ogół.: 137,88 [g] Cukry: 28,53 [g] Błonnik: 18,20 [g] Tłuszcz: 11,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,65 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 516,01 [kcal] - 23,41% Białko ogół.: 29,56 [g] Węglowodany ogół.: 80,80 [g] Cukry: 11,49 [g] Błonnik: 7,52 [g] Tłuszcz: 11,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,22 [g] Sól: 1,49 [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-lubin,XIV-mięczaki			
10	12 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2547,13 [kcal] Białko ogółem: 127,43 [g] Węglowodany ogółem: 286,56 [g] Cukry: 53,65 [g] Błonnik: 37,75 [g] Tłuszcz: 104,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,85 [g] Sól: 5,39 [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,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, VII,] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z tuńczykiem 100 [g] [Alergen: IV, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 716,52 [kcal] - 28,13% Białko ogół.: 29,04 [g] Węglowodany ogół.: 108,29 [g] Cukry: 25,48 [g] Błonnik: 12,02 [g] Tłuszcz: 20,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,08 [g] Sól: 1,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 4,51% 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.: 915,96 [kcal] - 35,96% Białko ogół.: 55,72 [g] Węglowodany ogół.: 85,62 [g] Cukry: 19,14 [g] Błonnik: 12,80 [g] Tłuszcz: 40,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,70 [g] Sól: 0,75 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 799,65 [kcal] - 31,39% Białko ogół.: 41,42 [g] Węglowodany ogół.: 67,90 [g] Cukry: 6,55 [g] Błonnik: 10,43 [g] Tłuszcz: 42,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,82 [g] Sól: 2,78 [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-lubin,XIV-mięczaki			

