

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-13 do dnia 2025-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	13 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2679,83 [kcal] Białko ogółem: 126,50 [g] Węglowodany ogółem: 330,11 [g] Cukry: 63,67 [g] Błonnik: 47,23 [g] Tłuszcz: 104,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,95 [g] Sól: 4,22 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Fasolka po bretońsku 200 [g] [Alergen: I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta wieprzowa 100 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,79 [kcal] - 28,05% Białko ogół.: 38,58 [g] Węglowodany ogół.: 101,05 [g] Cukry: 20,64 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,41% 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.: 1076,75 [kcal] - 40,18% Białko ogół.: 54,34 [g] Węglowodany ogół.: 151,57 [g] Cukry: 29,15 [g] Błonnik: 26,93 [g] Tłuszcz: 33,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,71 [g] Sól: 0,51 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,79 [kcal] - 28,35% Białko ogół.: 28,03 [g] Węglowodany ogół.: 65,19 [g] Cukry: 5,63 [g] Błonnik: 8,39 [g] Tłuszcz: 44,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,28 [g] Sól: 1,83 [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						
2	13 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2423,64 [kcal] Białko ogółem: 120,05 [g] Węglowodany ogółem: 355,83 [g] Cukry: 94,34 [g] Błonnik: 36,70 [g] Tłuszcz: 65,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,36 [g] Sól: 4,56 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 889,59 [kcal] - 36,7% Białko ogół.: 39,69 [g] Węglowodany ogół.: 133,67 [g] Cukry: 43,92 [g] Błonnik: 7,86 [g] Tłuszcz: 22,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,84 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,78% 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.: 835,42 [kcal] - 34,47% Białko ogół.: 48,06 [g] Węglowodany ogół.: 129,06 [g] Cukry: 32,10 [g] Błonnik: 19,65 [g] Tłuszcz: 18,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,09 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 607,13 [kcal] - 25,05% Białko ogół.: 26,75 [g] Węglowodany ogół.: 80,80 [g] Cukry: 10,07 [g] Błonnik: 8,74 [g] Tłuszcz: 21,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 1,75 [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						

Jadłospis od dnia 2025-03-13 do dnia 2025-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	13 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2278,99 [kcal] Białko ogółem: 120,94 [g] Węglowodany ogółem: 384,26 [g] Cukry: 100,73 [g] Błonnik: 39,22 [g] Tłuszcz: 36,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,93 [g] Sól: 4,87 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 902,07 [kcal] - 39,58% Białko ogół.: 40,09 [g] Węglowodany ogół.: 154,42 [g] Cukry: 44,64 [g] Błonnik: 7,86 [g] Tłuszcz: 12,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,57% 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.: 754,42 [kcal] - 33,1% Białko ogół.: 48,06 [g] Węglowodany ogół.: 129,06 [g] Cukry: 32,10 [g] Błonnik: 19,65 [g] Tłuszcz: 9,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 564,00 [kcal] - 24,75% Białko ogół.: 27,54 [g] Węglowodany ogół.: 87,28 [g] Cukry: 13,79 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 14,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,75 [g] Sól: 1,90 [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			
4	13 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2116,24 [kcal] Białko ogółem: 116,71 [g] Węglowodany ogółem: 271,40 [g] Cukry: 43,01 [g] Błonnik: 37,27 [g] Tłuszcz: 69,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,76 [g] Sól: 3,88 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Koktajl truskawkowy (maślanka, truskawki) 150 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka 220 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 739,82 [kcal] - 34,96% Białko ogół.: 38,58 [g] Węglowodany ogół.: 98,06 [g] Cukry: 17,65 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 23,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,4% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 0,90 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Sól: 0,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 811,05 [kcal] - 38,33% Białko ogół.: 46,91 [g] Węglowodany ogół.: 97,84 [g] Cukry: 12,26 [g] Błonnik: 14,38 [g] Tłuszcz: 28,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,43 [g] Sól: 0,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 493,37 [kcal] - 23,31% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 64,65 [g] Cukry: 3,15 [g] Błonnik: 10,53 [g] Tłuszcz: 16,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,24 [g] Sól: 1,54 [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 2025-03-13 do dnia 2025-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	13 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2809,53 [kcal] Białko ogółem: 160,31 [g] Węglowodany ogółem: 333,80 [g] Cukry: 75,47 [g] Błonnik: 19,57 [g] Tłuszcz: 71,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,95 [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] - 32,46% 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: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,26% 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 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,18% 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] - 26,1% 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	13 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2079,74 [kcal] Białko ogółem: 120,45 [g] Węglowodany ogółem: 384,81 [g] Cukry: 99,84 [g] Błonnik: 39,34 [g] Tłuszcz: 14,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,06 [g] Sól: 4,47 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,87 [kcal] - 39,09% Białko ogół.: 39,24 [g] Węglowodany ogół.: 151,42 [g] Cukry: 43,84 [g] Błonnik: 7,86 [g] Tłuszcz: 4,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,47 [g] Sól: 1,36 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,81% 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 ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka b/t. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/t 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 726,57 [kcal] - 34,94% Białko ogół.: 48,57 [g] Węglowodany ogół.: 132,76 [g] Cukry: 32,11 [g] Błonnik: 19,77 [g] Tłuszcz: 4,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,52 [g] Sól: 0,87 [g]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/t 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 481,80 [kcal] - 23,17% Białko ogół.: 27,39 [g] Węglowodany ogół.: 87,13 [g] Cukry: 13,69 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 5,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,07 [g] Sól: 1,90 [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 2025-03-13 do dnia 2025-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	13 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2702,14 [kcal] Białko ogółem: 148,80 [g] Węglowodany ogółem: 361,08 [g] Cukry: 99,29 [g] Błonnik: 36,70 [g] Tłuszcz: 74,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,38 [g] Sól: 6,17 [g]	Składniki: Makaron 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,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] 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.: 959,59 [kcal] - 35,51% Białko ogół.: 45,94 [g] Węglowodany ogół.: 133,97 [g] Cukry: 43,92 [g] Błonnik: 7,86 [g] Tłuszcz: 27,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,34 [g] Sól: 1,94 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,39% 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.: 817,42 [kcal] - 30,25% Białko ogół.: 48,06 [g] Węglowodany ogół.: 129,06 [g] Cukry: 32,10 [g] Błonnik: 19,65 [g] Tłuszcz: 16,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 833,63 [kcal] - 30,85% Białko ogół.: 49,25 [g] Węglowodany ogół.: 85,75 [g] Cukry: 15,02 [g] Błonnik: 8,74 [g] Tłuszcz: 28,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,46 [g] Sól: 3,18 [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	13 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2884,13 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 356,75 [g] Cukry: 75,44 [g] Błonnik: 20,32 [g] Tłuszcz: 68,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,28 [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 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 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,57 [kcal] - 32,65% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,55 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,21 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,17% 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] - 38,75% 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] - 25,43% 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-tubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-03-13 do dnia 2025-03-13

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	13 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2041,82 [kcal] Białko ogółem: 104,05 [g] Węglowodany ogółem: 347,36 [g] Cukry: 80,61 [g] Błonnik: 44,61 [g] Tłuszcz: 35,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,58 [g] Sól: 4,28 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 663,10 [kcal] - 32,48% Białko ogół.: 27,41 [g] Węglowodany ogół.: 120,22 [g] Cukry: 28,57 [g] Błonnik: 9,53 [g] Tłuszcz: 9,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 1,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 42,30 [kcal] - 2,07% Białko ogół.: 1,04 [g] Węglowodany ogół.: 10,80 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 0,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,24 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,42 [kcal] - 36,95% Białko ogół.: 48,06 [g] Węglowodany ogół.: 129,06 [g] Cukry: 32,10 [g] Błonnik: 19,65 [g] Tłuszcz: 9,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,77 [g] Sól: 0,87 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 582,00 [kcal] - 28,5% Białko ogół.: 27,54 [g] Węglowodany ogół.: 87,28 [g] Cukry: 13,79 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 16,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,26 [g] Sól: 1,90 [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						
10	13 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2062,21 [kcal] Białko ogółem: 111,85 [g] Węglowodany ogółem: 257,85 [g] Cukry: 23,84 [g] Błonnik: 42,06 [g] Tłuszcz: 72,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,46 [g] Sól: 3,40 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek kiszony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Bezmleczny koktajl owocowy 150 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z cukinii i kurczaka 220 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z ogórka kiszzonego 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Pasta z indyka z koperkiem 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 625,49 [kcal] - 30,33% Białko ogół.: 38,13 [g] Węglowodany ogół.: 84,56 [g] Cukry: 2,28 [g] Błonnik: 13,13 [g] Tłuszcz: 16,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,96 [g] Sól: 1,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 42,30 [kcal] - 2,05% Białko ogół.: 1,04 [g] Węglowodany ogół.: 10,80 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 4,02 [g] Tłuszcz: 0,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,24 [g] Sól: 0,01 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 901,05 [kcal] - 43,69% Białko ogół.: 46,91 [g] Węglowodany ogół.: 97,84 [g] Cukry: 12,26 [g] Błonnik: 14,38 [g] Tłuszcz: 38,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,02 [g] Sól: 0,41 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 493,37 [kcal] - 23,92% Białko ogół.: 25,77 [g] Węglowodany ogół.: 64,65 [g] Cukry: 3,15 [g] Błonnik: 10,53 [g] Tłuszcz: 16,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,24 [g] Sól: 1,54 [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						

