

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-15 do dnia 2025-03-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	15 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2511,65 [kcal] Białko ogółem: 120,80 [g] Węglowodany ogółem: 341,62 [g] Cukry: 70,64 [g] Błonnik: 35,94 [g] Tłuszcz: 75,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,38 [g] Sól: 6,86 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa Minestrone na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym 350 [g] [Alergen: VI,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 855,19 [kcal] - 34,05% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 109,31 [g] Cukry: 24,72 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 26,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,19% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1080,55 [kcal] - 43,02% Białko ogół.: 52,35 [g] Węglowodany ogół.: 148,24 [g] Cukry: 23,93 [g] Błonnik: 12,66 [g] Tłuszcz: 31,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,98 [g] Sól: 0,53 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 520,91 [kcal] - 20,74% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 72,07 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,76 [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	15 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2442,71 [kcal] Białko ogółem: 118,34 [g] Węglowodany ogółem: 350,92 [g] Cukry: 73,81 [g] Błonnik: 25,85 [g] Tłuszcz: 62,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,20 [g] Sól: 6,91 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 897,41 [kcal] - 36,74% Białko ogół.: 45,87 [g] Węglowodany ogół.: 117,56 [g] Cukry: 27,08 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,25% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 936,99 [kcal] - 38,36% Białko ogół.: 48,37 [g] Węglowodany ogół.: 142,57 [g] Cukry: 24,50 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 18,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,23 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 553,31 [kcal] - 22,65% Białko ogół.: 23,70 [g] Węglowodany ogół.: 78,79 [g] Cukry: 11,33 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 17,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,46 [g] Sól: 2,82 [g]	

Jadłospis od dnia 2025-03-15 do dnia 2025-03-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	15 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2209,93 [kcal] Białko ogółem: 117,25 [g] Węglowodany ogółem: 347,54 [g] Cukry: 74,23 [g] Błonnik: 28,42 [g] Tłuszcz: 39,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,70 [g] Sól: 6,93 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 105 [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.: 805,89 [kcal] - 36,47% Białko ogół.: 46,27 [g] Węglowodany ogół.: 118,31 [g] Cukry: 27,80 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 15,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,08 [g] Sól: 3,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,49% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,99 [kcal] - 38,33% Białko ogół.: 48,37 [g] Węglowodany ogół.: 142,57 [g] Cukry: 24,50 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 8,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,64 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 502,05 [kcal] - 22,72% Białko ogół.: 22,21 [g] Węglowodany ogół.: 74,66 [g] Cukry: 11,03 [g] Błonnik: 8,25 [g] Tłuszcz: 14,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,98 [g] Sól: 2,84 [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	15 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2173,21 [kcal] Białko ogółem: 115,95 [g] Węglowodany ogółem: 285,50 [g] Cukry: 55,38 [g] Błonnik: 33,88 [g] Tłuszcz: 65,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,80 [g] Sól: 6,77 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa Minestrone na wywarze mięsny. 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 843,22 [kcal] - 38,8% Białko ogół.: 44,59 [g] Węglowodany ogół.: 106,32 [g] Cukry: 21,73 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 26,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,75 [g] Sól: 3,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,53% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 766,05 [kcal] - 35,25% Białko ogół.: 47,50 [g] Węglowodany ogół.: 98,10 [g] Cukry: 14,65 [g] Błonnik: 10,60 [g] Tłuszcz: 21,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,40 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 508,94 [kcal] - 23,42% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 69,08 [g] Cukry: 8,10 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,76 [g]

Jadłospis od dnia 2025-03-15 do dnia 2025-03-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	15 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2793,03 [kcal] Białko ogółem: 159,86 [g] Węglowodany ogółem: 328,55 [g] Cukry: 73,37 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 72,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,40 [g] Sól: 1,91 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	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]	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.: 911,97 [kcal] - 32,65% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,41% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,26% 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	15 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2048,78 [kcal] Białko ogółem: 112,70 [g] Węglowodany ogółem: 370,26 [g] Cukry: 72,51 [g] Błonnik: 30,00 [g] Tłuszcz: 13,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 4,89 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie b/tł. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szyńka drobiowa. 60 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 777,43 [kcal] - 37,95% Białko ogół.: 41,32 [g] Węglowodany ogół.: 138,40 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 9,85 [g] Tłuszcz: 5,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,00 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,68% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,54 [kcal] - 38,24% Białko ogół.: 47,90 [g] Węglowodany ogół.: 138,83 [g] Cukry: 24,50 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 3,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,30 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 432,81 [kcal] - 21,13% Białko ogół.: 23,08 [g] Węglowodany ogół.: 81,03 [g] Cukry: 10,99 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 3,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,90 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-03-15 do dnia 2025-03-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	15 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2637,71 [kcal] Białko ogółem: 146,69 [g] Węglowodany ogółem: 365,77 [g] Cukry: 84,91 [g] Błonnik: 25,85 [g] Tłuszcz: 67,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,05 [g] Sól: 7,30 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Szynka drobiowa. 60 [g] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 996,41 [kcal] - 37,78% Białko ogół.: 63,87 [g] Węglowodany ogół.: 124,46 [g] Cukry: 31,88 [g] Błonnik: 8,59 [g] Tłuszcz: 26,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,51 [g] Sól: 3,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,09% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 936,99 [kcal] - 35,52% Białko ogół.: 48,37 [g] Węglowodany ogół.: 142,57 [g] Cukry: 24,50 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 18,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,23 [g] Sól: 0,48 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 649,31 [kcal] - 24,62% Białko ogół.: 34,05 [g] Węglowodany ogół.: 86,74 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 5,68 [g] Tłuszcz: 21,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,31 [g] Sól: 3,06 [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	15 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2867,63 [kcal] Białko ogółem: 162,41 [g] Węglowodany ogółem: 351,50 [g] Cukry: 73,34 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Sól: 2,24 [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: Kefir 150g 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] - 32,83% 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.: 75,00 [kcal] - 2,62% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Cukry: 6,15 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Sól: 0,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,98% 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] - 25,57% 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 2025-03-15 do dnia 2025-03-15

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	15 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2145,99 [kcal] Białko ogółem: 116,76 [g] Węglowodany ogółem: 337,05 [g] Cukry: 58,55 [g] Błonnik: 31,98 [g] Tłuszcz: 39,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,56 [g] Sól: 5,14 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: 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>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 737,99 [kcal] - 34,39% Białko ogół.: 44,76 [g] Węglowodany ogół.: 101,30 [g] Cukry: 12,06 [g] Błonnik: 11,83 [g] Tłuszcz: 18,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,60 [g] Sól: 1,68 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,56% 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>Składniki:</p> <p>Zupa ala Minestrone na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 819,99 [kcal] - 38,21% Białko ogół.: 48,37 [g] Węglowodany ogół.: 142,57 [g] Cukry: 24,50 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 5,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Sól: 0,48 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g] 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]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 533,01 [kcal] - 24,84% Białko ogół.: 23,23 [g] Węglowodany ogół.: 81,18 [g] Cukry: 11,09 [g] Błonnik: 8,57 [g] Tłuszcz: 14,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,09 [g] Sól: 2,98 [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	15 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2068,57 [kcal] Białko ogółem: 115,72 [g] Węglowodany ogółem: 270,02 [g] Cukry: 40,31 [g] Błonnik: 37,95 [g] Tłuszcz: 63,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,15 [g] Sól: 4,89 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX,] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 738,58 [kcal] - 35,7% Białko ogół.: 44,36 [g] Węglowodany ogół.: 90,84 [g] Cukry: 6,66 [g] Błonnik: 16,13 [g] Tłuszcz: 24,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Sól: 1,69 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,66% 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>Składniki:</p> <p>Zupa Minestrone na wywarze mięsny. 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Danie chińskie z warzywami z olejem rzepakowym. 350 [g] [Alergen: IX,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 766,05 [kcal] - 37,03% Białko ogół.: 47,50 [g] Węglowodany ogół.: 98,10 [g] Cukry: 14,65 [g] Błonnik: 10,60 [g] Tłuszcz: 21,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,40 [g] Sól: 0,44 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Szynka drobiowa. 60 [g] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 508,94 [kcal] - 24,6% Białko ogół.: 23,46 [g] Węglowodany ogół.: 69,08 [g] Cukry: 8,10 [g] Błonnik: 10,12 [g] Tłuszcz: 17,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,65 [g] Sól: 2,76 [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>						

