

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	16 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3345,30 [kcal] Białko ogółem: 133,13 [g] Węglowodany ogółem: 446,21 [g] Cukry: 78,26 [g] Błonnik: 55,67 [g] Tłuszcz: 126,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,10 [g] Sól: 6,74 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa fasolowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kotlet pożarski 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos pomidorowy ze śmietaną 80 [g] [Alergen: VII, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z selera i jabłka 150 [g] [Alergen: VII, IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem. 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 925,99 [kcal] - 27,68% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 108,81 [g] Cukry: 26,36 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 38,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,82 [g] Sól: 2,92 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,89% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1548,54 [kcal] - 46,29% Białko ogół.: 72,01 [g] Węglowodany ogół.: 224,12 [g] Cukry: 23,19 [g] Błonnik: 29,82 [g] Tłuszcz: 47,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,03 [g] Sól: 2,08 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,09 [kcal] - 25,14% Białko ogół.: 19,72 [g] Węglowodany ogół.: 106,74 [g] Cukry: 28,71 [g] Błonnik: 11,46 [g] Tłuszcz: 39,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,22 [g] Sól: 1,74 [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				
2	16 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2631,19 [kcal] Białko ogółem: 119,90 [g] Węglowodany ogółem: 407,70 [g] Cukry: 75,39 [g] Błonnik: 34,98 [g] Tłuszcz: 65,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,24 [g] Sól: 5,62 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 824,83 [kcal] - 31,35% Białko ogół.: 43,51 [g] Węglowodany ogół.: 118,39 [g] Cukry: 28,51 [g] Błonnik: 8,17 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,95 [g] Sól: 2,26 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,13% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1085,03 [kcal] - 41,24% Białko ogół.: 56,61 [g] Węglowodany ogół.: 178,43 [g] Cukry: 26,11 [g] Błonnik: 18,88 [g] Tłuszcz: 20,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,18 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 691,65 [kcal] - 26,29% Białko ogół.: 19,47 [g] Węglowodany ogół.: 104,34 [g] Cukry: 20,77 [g] Błonnik: 7,40 [g] Tłuszcz: 23,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,08 [g] Sól: 1,63 [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-				

Jadłospis od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	16 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>Wartość energetyczna: 2471,45 [kcal] Białko ogółem: 121,68 [g] Węglowodany ogółem: 418,01 [g] Cukry: 77,30 [g] Błonnik: 36,40 [g] Tłuszcz: 42,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,98 [g] Sól: 5,79 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 777,61 [kcal] - 31,46% Białko ogół.: 45,24 [g] Węglowodany ogół.: 128,65 [g] Cukry: 30,40 [g] Błonnik: 9,59 [g] Tłuszcz: 10,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,76 [g] Sól: 2,43 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,2% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1022,03 [kcal] - 41,35% Białko ogół.: 56,61 [g] Węglowodany ogół.: 178,43 [g] Cukry: 26,11 [g] Błonnik: 18,88 [g] Tłuszcz: 13,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 642,13 [kcal] - 25,98% Białko ogół.: 19,52 [g] Węglowodany ogół.: 104,39 [g] Cukry: 20,79 [g] Błonnik: 7,40 [g] Tłuszcz: 17,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,63 [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>						
4	16 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Wartość energetyczna: 2062,85 [kcal] Białko ogółem: 111,60 [g] Węglowodany ogółem: 256,59 [g] Cukry: 53,95 [g] Błonnik: 37,14 [g] Tłuszcz: 73,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,03 [g] Sól: 4,57 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski. 140 [g] [Alergen: III,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z selera i jabłka 150 [g] [Alergen: VII, IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 800,62 [kcal] - 38,81% Białko ogół.: 43,97 [g] Węglowodany ogół.: 112,66 [g] Cukry: 28,11 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 22,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,36 [g] Sól: 2,19 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,64% 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]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 613,22 [kcal] - 29,73% Białko ogół.: 44,06 [g] Węglowodany ogół.: 60,01 [g] Cukry: 16,66 [g] Błonnik: 12,72 [g] Tłuszcz: 24,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,36 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 574,01 [kcal] - 27,83% Białko ogół.: 18,47 [g] Węglowodany ogół.: 76,87 [g] Cukry: 3,03 [g] Błonnik: 10,56 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,22 [g] Sól: 1,57 [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>						

Jadłospis od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	16 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2571,29 [kcal] Białko ogółem: 158,24 [g] Węglowodany ogółem: 314,08 [g] Cukry: 72,68 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 81,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,11 [g] Sól: 2,51 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 34,77% Białko ogół.: 41,65 [g] Węglowodany ogół.: 110,92 [g] Cukry: 42,14 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 33,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,14 [g] Sól: 0,61 [g]	Składniki: Kefir 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,92% 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]	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.: 786,67 [kcal] - 30,59% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 103,02 [g] Cukry: 16,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [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.: 815,67 [kcal] - 31,72% Białko ogół.: 50,85 [g] Węglowodany ogół.: 93,09 [g] Cukry: 7,91 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 28,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,38 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki						
6	16 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2833,10 [kcal] Białko ogółem: 119,01 [g] Węglowodany ogółem: 496,37 [g] Cukry: 72,44 [g] Błonnik: 26,52 [g] Tłuszcz: 12,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,58 [g] Sól: 1,41 [g]	Składniki: Płatki jęczmieńne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1054,41 [kcal] - 37,22% Białko ogół.: 43,41 [g] Węglowodany ogół.: 195,21 [g] Cukry: 28,90 [g] Błonnik: 5,40 [g] Tłuszcz: 2,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,56 [g] Sól: 0,51 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,05% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmieńna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/t. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1253,08 [kcal] - 44,23% Białko ogół.: 56,72 [g] Węglowodany ogół.: 190,33 [g] Cukry: 23,45 [g] Błonnik: 16,42 [g] Tłuszcz: 7,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,83 [g] Sól: 0,56 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczano-warzywna 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 495,93 [kcal] - 17,5% Białko ogół.: 18,57 [g] Węglowodany ogół.: 104,29 [g] Cukry: 20,09 [g] Błonnik: 4,17 [g] Tłuszcz: 2,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Sól: 0,34 [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 2025-03-16 do dnia 2025-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	16 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2917,69 [kcal] Białko ogółem: 155,60 [g] Węglowodany ogółem: 412,65 [g] Cukry: 80,34 [g] Błonnik: 34,98 [g] Tłuszcz: 72,86 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,57 [g] Sól: 8,13 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 884,83 [kcal] - 30,33% Białko ogół.: 56,71 [g] Węglowodany ogół.: 118,39 [g] Cukry: 28,51 [g] Błonnik: 8,17 [g] Tłuszcz: 22,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Sól: 3,34 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,02% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1085,03 [kcal] - 37,19% Białko ogół.: 56,61 [g] Węglowodany ogół.: 178,43 [g] Cukry: 26,11 [g] Błonnik: 18,88 [g] Tłuszcz: 20,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,18 [g] Sól: 1,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 918,15 [kcal] - 31,47% Białko ogół.: 41,97 [g] Węglowodany ogół.: 109,29 [g] Cukry: 25,72 [g] Błonnik: 7,40 [g] Tłuszcz: 29,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,11 [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	16 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2571,09 [kcal] Białko ogółem: 160,71 [g] Węglowodany ogółem: 336,95 [g] Cukry: 72,59 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,33 [g] Sól: 2,51 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] 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.: 923,55 [kcal] - 35,92% Białko ogół.: 44,19 [g] Węglowodany ogół.: 133,86 [g] Cukry: 42,11 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 25,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,19 [g] Sól: 0,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,92% 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.: 831,67 [kcal] - 32,35% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 103,02 [g] Cukry: 16,48 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 28,82% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Cukry: 7,85 [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-groczyca,XI-nasiona sezamu,XII-dwutlenek siarki,XIII-tubin,XIV-mięczaki				

Jadłospis od dnia 2025-03-16 do dnia 2025-03-16

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	16 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2820,85 [kcal] Białko ogółem: 119,99 [g] Węglowodany ogółem: 487,00 [g] Cukry: 61,91 [g] Błonnik: 39,35 [g] Tłuszcz: 40,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,69 [g] Sól: 5,46 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym. 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1172,01 [kcal] - 41,55% Białko ogół.: 43,55 [g] Węglowodany ogół.: 197,64 [g] Cukry: 15,01 [g] Błonnik: 12,54 [g] Tłuszcz: 13,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,76 [g] Sól: 2,10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,05% Białko ogół.: 0,31 [g] Węglowodany ogół.: 6,54 [g] Cukry: 0,00 [g] Błonnik: 0,53 [g] Tłuszcz: 0,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,03 [g] Sól: 0,00 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 977,03 [kcal] - 34,64% Białko ogół.: 56,61 [g] Węglowodany ogół.: 178,43 [g] Cukry: 26,11 [g] Błonnik: 18,88 [g] Tłuszcz: 8,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,08 [g] Sól: 1,73 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 642,13 [kcal] - 22,76% Białko ogół.: 19,52 [g] Węglowodany ogół.: 104,39 [g] Cukry: 20,79 [g] Błonnik: 7,40 [g] Tłuszcz: 17,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,63 [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>						
10	16 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2024,25 [kcal] Białko ogółem: 107,39 [g] Węglowodany ogółem: 261,92 [g] Cukry: 35,69 [g] Błonnik: 43,55 [g] Tłuszcz: 68,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,22 [g] Sól: 4,29 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Płatki jęczmienne na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 722,02 [kcal] - 35,67% Białko ogół.: 43,61 [g] Węglowodany ogół.: 100,29 [g] Cukry: 13,52 [g] Błonnik: 17,77 [g] Tłuszcz: 19,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,39 [g] Sól: 2,02 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Smoothie owsiane 1 [szt] [Alergen: I,]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 115,00 [kcal] - 5,68% 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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Pulpet pożarski. 140 [g] [Alergen: III,] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka z selera i jabłka 150 [g] [Alergen: VII, IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 613,22 [kcal] - 30,29% Białko ogół.: 44,06 [g] Węglowodany ogół.: 60,01 [g] Cukry: 16,66 [g] Błonnik: 12,72 [g] Tłuszcz: 24,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,36 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Sałatka ziemniaczana z jajkiem 100 [g] [Alergen: IX, III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka 100 [g] Herbata 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 574,01 [kcal] - 28,36% Białko ogół.: 18,47 [g] Węglowodany ogół.: 76,87 [g] Cukry: 3,03 [g] Błonnik: 10,56 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,22 [g] Sól: 1,57 [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>						

