

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-19 do dnia 2025-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	19 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3068,28 [kcal] Białko ogółem: 101,63 [g] Węglowodany ogółem: 414,37 [g] Cukry: 59,61 [g] Błonnik: 46,25 [g] Tłuszcz: 112,62 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,51 [g] Sól: 4,30 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z zielonego groszku ze słonecznikiem 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wieprzowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: 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.: 673,34 [kcal] - 21,95% Białko ogół.: 25,12 [g] Węglowodany ogół.: 98,64 [g] Cukry: 20,60 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 21,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,64 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,97% 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.: 1639,31 [kcal] - 53,43% Białko ogół.: 53,65 [g] Węglowodany ogół.: 240,69 [g] Cukry: 31,09 [g] Błonnik: 24,73 [g] Tłuszcz: 48,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,48 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 725,95 [kcal] - 23,66% Białko ogół.: 22,55 [g] Węglowodany ogół.: 68,50 [g] Cukry: 7,92 [g] Błonnik: 9,52 [g] Tłuszcz: 42,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,36 [g] Sól: 1,87 [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	19 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2721,95 [kcal] Białko ogółem: 93,66 [g] Węglowodany ogółem: 441,26 [g] Cukry: 83,28 [g] Błonnik: 37,81 [g] Tłuszcz: 61,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,44 [g] Sól: 4,08 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [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.: 822,10 [kcal] - 30,2% Białko ogół.: 26,56 [g] Węglowodany ogół.: 133,55 [g] Cukry: 43,88 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 21,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,52 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,09% 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.: 1282,34 [kcal] - 47,11% Białko ogół.: 42,85 [g] Węglowodany ogół.: 227,77 [g] Cukry: 32,98 [g] Błonnik: 23,50 [g] Tłuszcz: 17,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,72 [g] Sól: 0,59 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,83 [kcal] - 21,6% Białko ogół.: 23,94 [g] Węglowodany ogół.: 73,40 [g] Cukry: 6,42 [g] Błonnik: 4,72 [g] Tłuszcz: 23,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,17 [g] Sól: 1,73 [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 2025-03-19 do dnia 2025-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	19 marca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2748,83 [kcal] Białko ogółem: 86,97 [g] Węglowodany ogółem: 495,43 [g] Cukry: 77,94 [g] Błonnik: 34,88 [g] Tłuszcz: 36,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,23 [g] Sól: 4,18 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białka jajka z koperkiem 80 [g] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 730,58 [kcal] - 26,58% Białko ogół.: 26,96 [g] Węglowodany ogół.: 134,30 [g] Cukry: 44,60 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 10,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,09 [g] Sól: 1,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,08% 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.: 1200,81 [kcal] - 43,68% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 221,82 [g] Cukry: 24,15 [g] Błonnik: 20,11 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 787,76 [kcal] - 28,66% Białko ogół.: 20,19 [g] Węglowodany ogół.: 132,77 [g] Cukry: 9,19 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 13,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,80 [g] Sól: 1,79 [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	19 marca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2405,89 [kcal] Białko ogółem: 146,92 [g] Węglowodany ogółem: 268,01 [g] Cukry: 54,62 [g] Błonnik: 36,51 [g] Tłuszcz: 89,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,58 [g] Sól: 4,25 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 900,98 [kcal] - 37,45% Białko ogół.: 72,05 [g] Węglowodany ogół.: 95,65 [g] Cukry: 17,62 [g] Błonnik: 11,47 [g] Tłuszcz: 27,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,12 [g] Sól: 1,70 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,99% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 694,93 [kcal] - 28,88% Białko ogół.: 41,97 [g] Węglowodany ogół.: 98,90 [g] Cukry: 25,77 [g] Błonnik: 15,52 [g] Tłuszcz: 15,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,25 [g] Sól: 0,44 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 713,98 [kcal] - 29,68% Białko ogół.: 22,55 [g] Węglowodany ogół.: 65,51 [g] Cukry: 4,93 [g] Błonnik: 9,52 [g] Tłuszcz: 42,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,36 [g] Sól: 1,87 [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 2025-03-19 do dnia 2025-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	19 marca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2875,86 [kcal] Białko ogółem: 165,19 [g] Węglowodany ogółem: 365,44 [g] Cukry: 68,29 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 83,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,90 [g] Sól: 2,67 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 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.: 919,45 [kcal] - 31,97% Białko ogół.: 43,35 [g] Węglowodany ogół.: 113,37 [g] Cukry: 44,59 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 34,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 0,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,34% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 36,33% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,50 [g] Sól: 0,93 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,67 [kcal] - 28,36% 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	19 marca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2524,46 [kcal] Białko ogółem: 91,57 [g] Węglowodany ogółem: 470,02 [g] Cukry: 78,19 [g] Błonnik: 36,47 [g] Tłuszcz: 24,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 3,80 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: 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]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III,] 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.: 784,38 [kcal] - 31,07% Białko ogół.: 26,11 [g] Węglowodany ogół.: 158,80 [g] Cukry: 43,80 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 2,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g] Sól: 1,36 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,18% 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.: 1199,96 [kcal] - 47,53% Białko ogół.: 40,02 [g] Węglowodany ogół.: 225,52 [g] Cukry: 24,16 [g] Błonnik: 20,23 [g] Tłuszcz: 9,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,83 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,44 [kcal] - 20,22% Białko ogół.: 25,13 [g] Węglowodany ogół.: 79,16 [g] Cukry: 10,23 [g] Błonnik: 6,65 [g] Tłuszcz: 11,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,16 [g] Sól: 1,81 [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 2025-03-19 do dnia 2025-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	19 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 3120,43 [kcal] Białko ogółem: 155,21 [g] Węglowodany ogółem: 457,25 [g] Cukry: 93,15 [g] Błonnik: 36,94 [g] Tłuszcz: 72,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,12 [g] Sól: 4,32 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Twaróg z koperkiem 50 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt pitny owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Pasta z jaj z koperkiem 100 [g] [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]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1129,08 [kcal] - 36,18% Białko ogół.: 82,56 [g] Węglowodany ogół.: 137,24 [g] Cukry: 45,50 [g] Błonnik: 7,74 [g] Tłuszcz: 29,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,20 [g] Sól: 1,82 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 0,95% 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.: 1282,34 [kcal] - 41,09% Białko ogół.: 42,85 [g] Węglowodany ogół.: 227,77 [g] Cukry: 32,98 [g] Błonnik: 23,50 [g] Tłuszcz: 17,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,72 [g] Sól: 0,59 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 679,33 [kcal] - 21,77% Białko ogół.: 29,49 [g] Węglowodany ogół.: 85,70 [g] Cukry: 14,67 [g] Błonnik: 5,17 [g] Tłuszcz: 25,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,17 [g] Sól: 1,91 [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>						
8	19 marca 2025	<p>Płynna wzmocniona</p> <p>Wartość energetyczna: 2875,66 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 388,31 [g] Cukry: 68,20 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 72,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,12 [g] Sól: 2,67 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki:</p> <p>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]</p>	<p>Składniki:</p> <p>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]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 949,05 [kcal] - 33,0% Białko ogół.: 45,89 [g] Węglowodany ogół.: 136,31 [g] Cukry: 44,56 [g] Błonnik: 5,11 [g] Tłuszcz: 26,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Sól: 0,67 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,34% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Sól: 0,24 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,9% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 151,03 [g] Cukry: 9,49 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,79 [g] Sól: 0,93 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 25,76% 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]</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 2025-03-19 do dnia 2025-03-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	19 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2407,18 [kcal] Białko ogółem: 85,97 [g] Węglowodany ogółem: 430,17 [g] Cukry: 67,18 [g] Błonnik: 36,55 [g] Tłuszcz: 35,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,39 [g] Sól: 3,92 [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,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa ryżowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z białka jajka z koperkiem 100 [g] [Alergen: III,] 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]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 658,25 [kcal] - 27,35% Białko ogół.: 26,16 [g] Węglowodany ogół.: 120,10 [g] Cukry: 28,53 [g] Błonnik: 10,73 [g] Tłuszcz: 9,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,26 [g] Sól: 1,50 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,23% 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.: 1228,74 [kcal] - 51,04% Białko ogół.: 39,51 [g] Węglowodany ogół.: 228,81 [g] Cukry: 31,14 [g] Błonnik: 20,11 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g] Sól: 0,63 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 490,51 [kcal] - 20,38% Białko ogół.: 19,99 [g] Węglowodany ogół.: 74,72 [g] Cukry: 7,51 [g] Błonnik: 5,18 [g] Tłuszcz: 13,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,79 [g] Sól: 1,79 [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	19 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2769,33 [kcal] Białko ogółem: 145,49 [g] Węglowodany ogółem: 294,78 [g] Cukry: 34,37 [g] Błonnik: 45,14 [g] Tłuszcz: 96,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,01 [g] Sól: 5,26 [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,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Rzodkiewka 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Hummus 115 [g] Wafle ryżowe 25 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa krem z brokułów na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kluski śląskie. 200 [g] [Alergen: III,] Sos mięsno-pomidorowy (wołowy) 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 786,65 [kcal] - 28,41% Białko ogół.: 71,60 [g] Węglowodany ogół.: 82,15 [g] Cukry: 2,25 [g] Błonnik: 13,14 [g] Tłuszcz: 20,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,12 [g] Sól: 1,44 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 467,15 [kcal] - 16,87% 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.: 801,55 [kcal] - 28,94% Białko ogół.: 43,45 [g] Węglowodany ogół.: 113,17 [g] Cukry: 26,48 [g] Błonnik: 16,69 [g] Tłuszcz: 20,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,58 [g] Sól: 0,45 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze:</p> <p>Wart. energet.: 713,98 [kcal] - 25,78% Białko ogół.: 22,55 [g] Węglowodany ogół.: 65,51 [g] Cukry: 4,93 [g] Błonnik: 9,52 [g] Tłuszcz: 42,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,36 [g] Sól: 1,87 [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>						

