

Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	21 marca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2470,91 [kcal] Białko ogółem: 119,30 [g] Węglowodany ogółem: 329,40 [g] Cukry: 79,50 [g] Błonnik: 42,51 [g] Tłuszcz: 82,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,67 [g] Sól: 5,37 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa z pieczonych warzyw na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,99 [kcal] - 30,43% Białko ogół.: 38,45 [g] Węglowodany ogół.: 104,31 [g] Cukry: 22,58 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 22,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,37 [g] Sól: 3,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 3,66% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1104,88 [kcal] - 44,72% Białko ogół.: 54,59 [g] Węglowodany ogół.: 132,84 [g] Cukry: 30,46 [g] Błonnik: 21,20 [g] Tłuszcz: 42,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,61 [g] Sól: 0,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 523,60 [kcal] - 21,19% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 69,65 [g] Cukry: 9,37 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 17,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,69 [g] Sól: 1,41 [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	21 marca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2249,55 [kcal] Białko ogółem: 85,84 [g] Węglowodany ogółem: 354,37 [g] Cukry: 98,57 [g] Błonnik: 30,66 [g] Tłuszcz: 62,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,03 [g] Sól: 4,29 [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] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [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: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masto extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 826,99 [kcal] - 36,76% Białko ogół.: 26,51 [g] Węglowodany ogół.: 135,75 [g] Cukry: 44,06 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 21,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g] Sól: 2,14 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 4,02% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 780,68 [kcal] - 34,7% Białko ogół.: 33,05 [g] Węglowodany ogół.: 120,63 [g] Cukry: 28,48 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 24,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,64 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 551,44 [kcal] - 24,51% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 75,39 [g] Cukry: 8,94 [g] Błonnik: 4,50 [g] Tłuszcz: 17,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g] Sól: 1,47 [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 2025-03-21 do dnia 2025-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	21 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>Wartość energetyczna: 2044,61 [kcal] Białko ogółem: 88,50 [g] Węglowodany ogółem: 364,52 [g] Cukry: 100,40 [g] Błonnik: 32,08 [g] Tłuszcz: 34,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,15 [g] Sól: 4,45 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p>	<p>Składniki: Kisiel 150 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemiaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z włoszczyzny duszonej z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p>	<p>Składniki: Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] 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: Wart. energet.: 772,47 [kcal] - 37,78% Białko ogół.: 27,89 [g] Węglowodany ogół.: 144,44 [g] Cukry: 44,88 [g] Błonnik: 10,02 [g] Tłuszcz: 11,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,68 [g] Sól: 2,30 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 4,42% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 699,68 [kcal] - 34,22% Białko ogół.: 33,05 [g] Węglowodany ogół.: 120,63 [g] Cukry: 28,48 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 15,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,64 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 482,02 [kcal] - 23,58% Białko ogół.: 27,52 [g] Węglowodany ogół.: 76,85 [g] Cukry: 9,95 [g] Błonnik: 4,96 [g] Tłuszcz: 8,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,15 [g] Sól: 1,47 [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	21 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Wartość energetyczna: 2329,52 [kcal] Białko ogółem: 147,98 [g] Węglowodany ogółem: 290,52 [g] Cukry: 63,48 [g] Błonnik: 41,06 [g] Tłuszcz: 69,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,58 [g] Sól: 8,54 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]</p>	<p>Składniki: Kisiel 150 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa z pieczonych warzyw na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemiaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]</p>	<p>Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]</p>
		<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 930,02 [kcal] - 39,92% Białko ogół.: 80,25 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Cukry: 19,59 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 24,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g] Sól: 6,56 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 3,88% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 797,43 [kcal] - 34,23% Białko ogół.: 41,47 [g] Węglowodany ogół.: 99,94 [g] Cukry: 20,42 [g] Błonnik: 19,75 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,57 [g] Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,63 [kcal] - 21,96% Białko ogół.: 26,22 [g] Węglowodany ogół.: 66,66 [g] Cukry: 6,38 [g] Błonnik: 9,23 [g] Tłuszcz: 17,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,69 [g] Sól: 1,41 [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 2025-03-21 do dnia 2025-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	21 marca 2025	<p>Dieta papkowata Wartość energetyczna: 3006,36 [kcal] Białko ogółem: 177,34 [g] Węglowodany ogółem: 362,44 [g] Cukry: 66,94 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 85,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,08 [g] Sól: 3,86 [g]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 919,45 [kcal] - 30,58% 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]</p>	<p>Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,53% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]</p>	<p>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]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 34,75% 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]</p>	<p>Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,67 [kcal] - 27,13% 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]</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>						
6	21 marca 2025	<p>Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2210,63 [kcal] Białko ogółem: 86,15 [g] Węglowodany ogółem: 427,80 [g] Cukry: 92,50 [g] Błonnik: 31,24 [g] Tłuszcz: 15,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 3,90 [g]</p>	<p>Składniki: Płatki jęczmieńne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,27 [kcal] - 47,46% Białko ogół.: 26,06 [g] Węglowodany ogół.: 211,00 [g] Cukry: 43,98 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,54 [g] Sól: 1,74 [g]</p>	<p>Składniki: Kisiel 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 4,09% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]</p>	<p>Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z wtopszczyzny duszonej b/t 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 616,90 [kcal] - 27,91% Białko ogół.: 33,56 [g] Węglowodany ogół.: 117,34 [g] Cukry: 21,50 [g] Błonnik: 17,20 [g] Tłuszcz: 7,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,29 [g] Sól: 0,64 [g]</p>	<p>Składniki: Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 454,02 [kcal] - 20,54% Białko ogół.: 26,49 [g] Węglowodany ogół.: 76,86 [g] Cukry: 9,93 [g] Błonnik: 4,96 [g] Tłuszcz: 5,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,36 [g] Sól: 1,48 [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 2025-03-21 do dnia 2025-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	21 marca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2376,55 [kcal] Białko ogółem: 104,63 [g] Węglowodany ogółem: 354,67 [g] Cukry: 98,57 [g] Błonnik: 30,66 [g] Tłuszcz: 68,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,82 [g] Sól: 5,50 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [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: Twarożek z pietruszką 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 953,99 [kcal] - 40,14% Białko ogół.: 45,30 [g] Węglowodany ogół.: 136,05 [g] Cukry: 44,06 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 27,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,70 [g] Sól: 3,35 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 3,81% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 780,68 [kcal] - 32,85% Białko ogół.: 33,05 [g] Węglowodany ogół.: 120,63 [g] Cukry: 28,48 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 24,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,64 [g] Sól: 0,64 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 551,44 [kcal] - 23,2% Białko ogół.: 26,24 [g] Węglowodany ogół.: 75,39 [g] Cukry: 8,94 [g] Błonnik: 4,50 [g] Tłuszcz: 17,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,48 [g] Sól: 1,47 [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	21 marca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 3006,16 [kcal] Białko ogółem: 179,81 [g] Węglowodany ogółem: 385,31 [g] Cukry: 66,85 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 74,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,30 [g] Sól: 3,86 [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: Serek wiejski 150 g 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.: 949,05 [kcal] - 31,57% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 7,53% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Cukry: 4,95 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Sól: 1,43 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 36,25% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 24,65% 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 2025-03-21 do dnia 2025-03-21

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	21 marca 2025	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2742,00 [kcal] Białko ogółem: 101,04 [g] Węglowodany ogółem: 480,80 [g] Cukry: 86,24 [g] Błonnik: 34,46 [g] Tłuszcz: 37,21 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,37 [g] Sól: 5,21 [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,] Szyńka z indyka. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1421,65 [kcal] - 51,85% Białko ogół.: 38,61 [g] Węglowodany ogół.: 257,21 [g] Cukry: 28,70 [g] Błonnik: 10,68 [g] Tłuszcz: 10,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 2,91 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kisiel 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 3,3% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [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]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 699,68 [kcal] - 25,52% Białko ogół.: 33,05 [g] Węglowodany ogół.: 120,63 [g] Cukry: 28,48 [g] Błonnik: 17,08 [g] Tłuszcz: 15,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,64 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 530,23 [kcal] - 19,34% Białko ogół.: 29,34 [g] Węglowodany ogół.: 80,36 [g] Cukry: 11,97 [g] Błonnik: 6,68 [g] Tłuszcz: 11,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,12 [g] Sól: 1,62 [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	21 marca 2025	<p>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2243,01 [kcal] Białko ogółem: 150,54 [g] Węglowodany ogółem: 281,85 [g] Cukry: 51,11 [g] Błonnik: 44,86 [g] Tłuszcz: 63,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,47 [g] Sól: 8,43 [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,] Szyńka z indyka. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 815,20 [kcal] - 36,34% Białko ogół.: 79,76 [g] Węglowodany ogół.: 87,73 [g] Cukry: 4,21 [g] Błonnik: 13,68 [g] Tłuszcz: 18,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,31 [g] Sól: 6,30 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Kisiel 150 [g]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 90,44 [kcal] - 4,03% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 22,60 [g] Cukry: 17,09 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Zupa z pieczonych warzyw na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Pulpet z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 797,43 [kcal] - 35,55% Białko ogół.: 41,47 [g] Węglowodany ogół.: 99,94 [g] Cukry: 20,42 [g] Błonnik: 19,75 [g] Tłuszcz: 27,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,57 [g] Sól: 0,53 [g]</p>	<p>Składniki:</p> <p>Pasta z indyka 100 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Herbata 250 [ml]</p> <p>Wartości odżywcze: Wart. energet.: 539,94 [kcal] - 24,07% Białko ogół.: 29,27 [g] Węglowodany ogół.: 71,58 [g] Cukry: 9,39 [g] Błonnik: 11,41 [g] Tłuszcz: 17,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,59 [g] Sól: 1,56 [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>						

