

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-23 do dnia 2025-03-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	23 marca 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2617,63 [kcal] Białko ogółem: 124,70 [g] Węglowodany ogółem: 346,32 [g] Cukry: 73,51 [g] Błonnik: 35,95 [g] Tłuszcz: 81,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,19 [g] Sól: 5,63 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Bitka drobiowa 120 [g] [Alergen: I, ] Sos paprykowy 80 [g] [Alergen: I, VII, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Warzywa na patelnie 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 805,41 [kcal] - 30,77% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 111,13 [g] Cukry: 28,26 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 28,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 2,02 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,1% 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.: 1103,37 [kcal] - 42,15% Białko ogół.: 58,56 [g] Węglowodany ogół.: 150,26 [g] Cukry: 22,27 [g] Błonnik: 12,03 [g] Tłuszcz: 32,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,59 [g] Sól: 0,73 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 653,85 [kcal] - 24,98% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 72,93 [g] Cukry: 12,08 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 21,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 2,88 [g]	
<b>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</b>						
2	23 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2436,69 [kcal] Białko ogółem: 123,26 [g] Węglowodany ogółem: 344,96 [g] Cukry: 78,45 [g] Błonnik: 33,01 [g] Tłuszcz: 62,82 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,29 [g] Sól: 6,81 [g]	Składniki: Kasza manna 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] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] 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.: 827,81 [kcal] - 33,97% Białko ogół.: 39,63 [g] Węglowodany ogół.: 117,55 [g] Cukry: 28,50 [g] Błonnik: 8,04 [g] Tłuszcz: 23,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,42 [g] Sól: 2,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,26% 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.: 831,64 [kcal] - 34,13% Białko ogół.: 49,69 [g] Węglowodany ogół.: 135,76 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 14,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,24 [kcal] - 29,64% Białko ogół.: 33,54 [g] Węglowodany ogół.: 79,65 [g] Cukry: 12,32 [g] Błonnik: 5,90 [g] Tłuszcz: 24,83 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,63 [g] Sól: 2,94 [g]	



Jadłospis od dnia 2025-03-23 do dnia 2025-03-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	23 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2155,97 [kcal] Białko ogółem: 120,02 [g] Węglowodany ogółem: 345,50 [g] Cukry: 76,25 [g] Błonnik: 36,38 [g] Tłuszcz: 40,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,56 [g] Sól: 5,57 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szyńka z indyka. 60 [g] 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 szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 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 kurczaka 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.: 734,29 [kcal] - 34,06% Białko ogół.: 39,61 [g] Węglowodany ogół.: 112,17 [g] Cukry: 24,88 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 15,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,56 [g] Sól: 2,85 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,55% 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.: 764,14 [kcal] - 35,44% Białko ogół.: 49,69 [g] Węglowodany ogół.: 135,76 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 6,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,30 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 602,54 [kcal] - 27,95% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,74 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 17,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,70 [g] Sól: 1,83 [g]
<b>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</b>						
4	23 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2206,94 [kcal] Białko ogółem: 117,50 [g] Węglowodany ogółem: 259,31 [g] Cukry: 57,14 [g] Błonnik: 30,84 [g] Tłuszcz: 77,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,52 [g] Sól: 5,62 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Bitka drobiowa. 120 [g] Sos paprykowy. 80 [g] [Alergen: VII, ] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 793,44 [kcal] - 35,95% Białko ogół.: 32,44 [g] Węglowodany ogół.: 108,14 [g] Cukry: 25,27 [g] Błonnik: 12,48 [g] Tłuszcz: 28,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 2,02 [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.: 716,62 [kcal] - 32,47% Białko ogół.: 51,36 [g] Węglowodany ogół.: 69,23 [g] Cukry: 11,88 [g] Błonnik: 6,92 [g] Tłuszcz: 27,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,92 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 641,88 [kcal] - 29,08% Białko ogół.: 33,30 [g] Węglowodany ogół.: 69,94 [g] Cukry: 9,09 [g] Błonnik: 10,34 [g] Tłuszcz: 21,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,79 [g] Sól: 2,88 [g]
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2025-03-23 do dnia 2025-03-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	23 marca 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2814,03 [kcal] Białko ogółem: 165,11 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Cukry: 73,52 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 73,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,16 [g] Sól: 2,01 [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] - 32,41% 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 naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,41% 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]	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] - 38,12% 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] - 26,06% 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]
<b>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</b>						
6	23 marca 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2152,72 [kcal] Białko ogółem: 119,83 [g] Węglowodany ogółem: 379,15 [g] Cukry: 75,96 [g] Błonnik: 36,50 [g] Tłuszcz: 20,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,35 [g] Sól: 5,17 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 778,09 [kcal] - 36,14% Białko ogół.: 39,06 [g] Węglowodany ogół.: 142,27 [g] Cukry: 24,68 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 3,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,47 [g] Sól: 2,45 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,55% 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]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I, ] Sałatka z włoszczyzny duszonej b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 776,79 [kcal] - 36,08% Białko ogół.: 50,20 [g] Węglowodany ogół.: 139,46 [g] Cukry: 26,74 [g] Błonnik: 18,09 [g] Tłuszcz: 6,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,21 [g] Sól: 0,89 [g]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Herbata 250 [ml] Marchew gotowana w plasterach b/tł 100 [g] Cukier 3 [g]  Wartości odżywcze: Wart. energet.: 542,84 [kcal] - 25,22% Białko ogół.: 30,17 [g] Węglowodany ogół.: 85,42 [g] Cukry: 13,64 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 11,29 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,67 [g] Sól: 1,83 [g]
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2025-03-23 do dnia 2025-03-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	23 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2575,29 [kcal] Białko ogółem: 140,22 [g] Węglowodany ogółem: 351,55 [g] Cukry: 84,75 [g] Błonnik: 34,43 [g] Tłuszcz: 69,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,75 [g] Sól: 7,23 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III, ] Szyńka z indyka. 60 [g] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 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: Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ] 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.: 897,41 [kcal] - 34,85% Białko ogół.: 46,24 [g] Węglowodany ogół.: 116,19 [g] Cukry: 28,50 [g] Błonnik: 9,46 [g] Tłuszcz: 28,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Sól: 3,16 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,14% 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.: 804,64 [kcal] - 31,24% Białko ogół.: 49,69 [g] Węglowodany ogół.: 135,76 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 11,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,46 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 818,24 [kcal] - 31,77% Białko ogół.: 43,89 [g] Węglowodany ogół.: 87,60 [g] Cukry: 18,62 [g] Błonnik: 5,90 [g] Tłuszcz: 29,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,48 [g] Sól: 3,18 [g]	
<b>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</b>						
8	23 marca 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2888,63 [kcal] Białko ogółem: 167,66 [g] Węglowodany ogółem: 352,40 [g] Cukry: 73,49 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 70,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,30 [g] Sól: 2,34 [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 naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII, ]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiady (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 kolacji (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] - 32,6% 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.: 96,00 [kcal] - 3,32% 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.: 1117,67 [kcal] - 38,69% 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] - 25,39% 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]	
<b>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</b>						

Jadłospis od dnia 2025-03-23 do dnia 2025-03-23

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	23 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2136,47 [kcal] Białko ogółem: 118,27 [g] Węglowodany ogółem: 342,95 [g] Cukry: 73,70 [g] Błonnik: 36,38 [g] Tłuszcz: 39,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,55 [g] Sól: 5,51 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Cukinia gotowana na parze 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pomidorowy 80 [g] [Alergen: I, ] Kasza jęczmienna ugotowana 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 kurczaka 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.: 714,79 [kcal] - 33,46% Białko ogół.: 37,86 [g] Węglowodany ogół.: 109,62 [g] Cukry: 22,33 [g] Błonnik: 7,17 [g] Tłuszcz: 15,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,55 [g] Sól: 2,79 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,57% 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.: 764,14 [kcal] - 35,77% Białko ogół.: 49,69 [g] Węglowodany ogół.: 135,76 [g] Cukry: 26,73 [g] Błonnik: 17,97 [g] Tłuszcz: 6,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,30 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 602,54 [kcal] - 28,2% Białko ogół.: 30,32 [g] Węglowodany ogół.: 85,57 [g] Cukry: 13,74 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 17,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,70 [g] Sól: 1,83 [g]	
<b>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</b>						
10	23 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2101,77 [kcal] Białko ogółem: 117,74 [g] Węglowodany ogółem: 269,73 [g] Cukry: 35,86 [g] Błonnik: 32,77 [g] Tłuszcz: 63,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,09 [g] Sól: 4,90 [g]	Składniki: Kasza manna na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: I, IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka z indyka. 60 [g] Burak gotowany z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Bitka drobiowa. 120 [g] Sos paprykowy. 80 [g] [Alergen: VII, ] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I, ] Warzywa na patelnii 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Pasta z kurczaka 100 [g] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Sałata z tartą marchewką z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 821,92 [kcal] - 39,11% Białko ogół.: 38,76 [g] Węglowodany ogół.: 123,62 [g] Cukry: 9,61 [g] Błonnik: 13,83 [g] Tłuszcz: 17,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,60 [g] Sól: 2,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,62% 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.: 637,04 [kcal] - 30,31% Białko ogół.: 49,29 [g] Węglowodany ogół.: 64,73 [g] Cukry: 8,56 [g] Błonnik: 5,93 [g] Tłuszcz: 21,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,30 [g] Sól: 0,63 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 587,81 [kcal] - 27,97% Białko ogół.: 29,29 [g] Węglowodany ogół.: 69,38 [g] Cukry: 6,79 [g] Błonnik: 11,91 [g] Tłuszcz: 24,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,62 [g]	
<b>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</b>						

