

## Opolskie Centrum Onkologii Jadłospis od dnia 2025-03-05 do dnia 2025-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	5 marca 2025	<b>Dieta podstawowa</b> Wartość energetyczna: 2681,39 [kcal] Białko ogółem: 88,89 [g] Węglowodany ogółem: 361,48 [g] Cukry: 66,08 [g] Błonnik: 53,08 [g] Tłuszcz: 102,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,28 [g] Sól: 4,35 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, ] Pierogi leniwe z białym serem i masłem cynamonowym 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	<b>Składniki:</b> Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 711,91 [kcal] - 26,55% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 106,55 [g] Cukry: 26,12 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 21,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,99 [g] Sól: 1,78 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,11% 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1207,74 [kcal] - 45,04% Białko ogół.: 39,21 [g] Węglowodany ogół.: 162,96 [g] Cukry: 33,74 [g] Błonnik: 19,99 [g] Tłuszcz: 48,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,27 [g] Sól: 0,69 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 732,06 [kcal] - 27,3% Białko ogół.: 22,69 [g] Węglowodany ogół.: 85,43 [g] Cukry: 6,22 [g] Błonnik: 18,70 [g] Tłuszcz: 31,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [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>				
2	5 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość energetyczna: 2409,35 [kcal] Białko ogółem: 89,67 [g] Węglowodany ogółem: 387,01 [g] Cukry: 81,40 [g] Błonnik: 36,77 [g] Tłuszcz: 62,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,17 [g] Sól: 4,47 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	<b>Składniki:</b> Pasta z jaj z koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] 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]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 822,31 [kcal] - 34,13% Białko ogół.: 26,56 [g] Węglowodany ogół.: 133,55 [g] Cukry: 43,88 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 21,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,53 [g] Sól: 1,83 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 918,32 [kcal] - 38,11% Białko ogół.: 38,98 [g] Węglowodany ogół.: 171,01 [g] Cukry: 30,09 [g] Błonnik: 20,95 [g] Tłuszcz: 12,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,18 [g] Sól: 0,78 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 639,04 [kcal] - 26,52% Białko ogół.: 23,82 [g] Węglowodany ogół.: 75,91 [g] Cukry: 7,43 [g] Błonnik: 6,23 [g] Tłuszcz: 28,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,43 [g] Sól: 1,86 [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 2025-03-05 do dnia 2025-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	5 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b> Wartość energetyczna: 2258,56 [kcal] Białko ogółem: 97,90 [g] Węglowodany ogółem: 392,82 [g] Cukry: 101,99 [g] Błonnik: 39,56 [g] Tłuszcz: 40,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,12 [g] Sól: 5,06 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka 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 grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 772,00 [kcal] - 34,18% Białko ogół.: 28,24 [g] Węglowodany ogół.: 141,19 [g] Cukry: 51,49 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 11,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,20 [g] Sól: 1,98 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,31% 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.: 798,64 [kcal] - 35,36% Białko ogół.: 38,11 [g] Węglowodany ogół.: 159,78 [g] Cukry: 37,89 [g] Błonnik: 19,88 [g] Tłuszcz: 4,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,21 [g] Sól: 0,83 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 658,24 [kcal] - 29,14% Białko ogół.: 31,24 [g] Węglowodany ogół.: 85,31 [g] Cukry: 12,61 [g] Błonnik: 10,09 [g] Tłuszcz: 23,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,68 [g] Sól: 2,25 [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	5 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> Wartość energetyczna: 2045,14 [kcal] Białko ogółem: 96,04 [g] Węglowodany ogółem: 260,76 [g] Cukry: 42,14 [g] Błonnik: 46,35 [g] Tłuszcz: 72,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,94 [g] Sól: 4,81 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g]	Składniki: Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 712,42 [kcal] - 34,83% Białko ogół.: 28,96 [g] Węglowodany ogół.: 103,56 [g] Cukry: 23,13 [g] Błonnik: 13,86 [g] Tłuszcz: 22,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 2,04 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,45% 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.: 581,63 [kcal] - 28,44% Białko ogół.: 44,04 [g] Węglowodany ogół.: 67,95 [g] Cukry: 15,78 [g] Błonnik: 13,12 [g] Tłuszcz: 18,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,79 [g] Sól: 0,89 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,41 [kcal] - 35,27% Białko ogół.: 22,73 [g] Węglowodany ogół.: 82,71 [g] Cukry: 3,23 [g] Błonnik: 18,84 [g] Tłuszcz: 31,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [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 2025-03-05 do dnia 2025-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	5 marca 2025	<b>Dieta papkowata</b> Wartość energetyczna: 2871,36 [kcal] Białko ogółem: 162,89 [g] Węglowodany ogółem: 378,29 [g] Cukry: 65,84 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 80,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,67 [g] Sól: 2,49 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,95 [kcal] - 31,13% 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: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,07% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [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.: 1044,74 [kcal] - 36,38% 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]	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] - 28,41% 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]
<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	5 marca 2025	<b>Dieta beztłuszczowa</b> Wartość energetyczna: 2179,02 [kcal] Białko ogółem: 95,62 [g] Węglowodany ogółem: 403,29 [g] Cukry: 87,21 [g] Błonnik: 39,56 [g] Tłuszcz: 24,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,92 [g] Sól: 4,51 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,59 [kcal] - 36,01% Białko ogół.: 26,11 [g] Węglowodany ogół.: 158,80 [g] Cukry: 43,80 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 2,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,16 [g] Sól: 1,43 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,36% 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 grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Pierogi leniwe z białym serem (ser krajanka chudy) 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z Marchewki gotowanej b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,71 [kcal] - 34,96% Białko ogół.: 38,11 [g] Węglowodany ogół.: 152,79 [g] Cukry: 30,90 [g] Błonnik: 19,88 [g] Tłuszcz: 3,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,95 [g] Sól: 0,83 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 603,04 [kcal] - 27,67% Białko ogół.: 31,09 [g] Węglowodany ogół.: 85,16 [g] Cukry: 12,51 [g] Błonnik: 10,09 [g] Tłuszcz: 17,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,78 [g] Sól: 2,25 [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 2025-03-05 do dnia 2025-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	5 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa</b> Wartość energetyczna: 2752,85 [kcal] Białko ogółem: 121,92 [g] Węglowodany ogółem: 415,21 [g] Cukry: 92,65 [g] Błonnik: 36,77 [g] Tłuszcz: 71,27 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,85 [g] Sól: 6,02 [g]	<b>Składniki:</b> Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII, ] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	<b>Składniki:</b> Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Pierogi leniwe z białym serem 320 [g] [Alergen: VII, III, ] Sos truskawkowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Sałatka z marchewki gotowanej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 9 [g]	<b>Składniki:</b> Pasta z jaj z koperkiem 80 [g] [Alergen: III, ] Syr owocowy 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]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1048,81 [kcal] - 38,1% Białko ogół.: 49,06 [g] Węglowodany ogół.: 138,50 [g] Cukry: 48,83 [g] Błonnik: 9,06 [g] Tłuszcz: 27,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,56 [g] Sól: 3,26 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 918,32 [kcal] - 33,36% Białko ogół.: 38,98 [g] Węglowodany ogół.: 171,01 [g] Cukry: 30,09 [g] Błonnik: 20,95 [g] Tłuszcz: 12,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,18 [g] Sól: 0,78 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 756,04 [kcal] - 27,46% Białko ogół.: 33,57 [g] Węglowodany ogół.: 99,16 [g] Cukry: 13,73 [g] Błonnik: 6,23 [g] Tłuszcz: 30,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,08 [g] Sól: 1,98 [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	5 marca 2025	<b>Płynna wzmocniona</b> Wartość energetyczna: 2871,16 [kcal] Białko ogółem: 165,36 [g] Węglowodany ogółem: 401,16 [g] Cukry: 65,75 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 69,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,89 [g] Sól: 2,49 [g]	<b>Składniki:</b> Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	<b>Składniki:</b> Syr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII, ]	<b>Składniki:</b> 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]	<b>Składniki:</b> 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]
		<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 923,55 [kcal] - 32,17% 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,08% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 1089,74 [kcal] - 37,95% 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]	<b>Wartości odżywcze:</b> Wart. energet.: 740,87 [kcal] - 25,8% 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]	
		<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 2025-03-05 do dnia 2025-03-05

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	5 marca 2025	<b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2006,28 [kcal] Białko ogółem: 105,10 [g] Węglowodany ogółem: 323,80 [g] Cukry: 62,72 [g] Błonnik: 37,91 [g] Tłuszcz: 39,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,89 [g] Sól: 4,82 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Sałatka z marchewki gotowanej z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Pasta z białek jajka 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 658,46 [kcal] - 32,82% Białko ogół.: 26,16 [g] Węglowodany ogół.: 120,10 [g] Cukry: 28,53 [g] Błonnik: 10,73 [g] Tłuszcz: 9,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,27 [g] Sól: 1,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,48% 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.: 650,90 [kcal] - 32,44% Białko ogół.: 47,39 [g] Węglowodany ogół.: 111,85 [g] Cukry: 21,58 [g] Błonnik: 16,56 [g] Tłuszcz: 5,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 1,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 667,24 [kcal] - 33,26% Białko ogół.: 31,24 [g] Węglowodany ogół.: 85,31 [g] Cukry: 12,61 [g] Błonnik: 10,09 [g] Tłuszcz: 24,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,94 [g] Sól: 2,25 [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>				
10	5 marca 2025	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów bezmleczna</b> Wartość energetyczna: 2208,12 [kcal] Białko ogółem: 99,11 [g] Węglowodany ogółem: 287,71 [g] Cukry: 28,87 [g] Błonnik: 49,22 [g] Tłuszcz: 77,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,94 [g] Sól: 4,42 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Szynka drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Baton owocowy (100% owoców) 1 [szt]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ] Zraz drobiowy 130 [g] [Alergen: III, I, ] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g]	Składniki: Paszтет z fasoli 100 [g] [Alergen: IX, III, ] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I, ] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek kiszony 100 [g] Herbata 250 [ml]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,09 [kcal] - 27,09% Białko ogół.: 28,51 [g] Węglowodany ogół.: 90,06 [g] Cukry: 7,76 [g] Błonnik: 15,53 [g] Tłuszcz: 15,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,13 [g] Sól: 1,78 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 29,68 [kcal] - 1,34% 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.: 858,94 [kcal] - 38,9% Białko ogół.: 47,56 [g] Węglowodany ogół.: 108,40 [g] Cukry: 17,88 [g] Błonnik: 14,32 [g] Tłuszcz: 29,49 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,79 [g] Sól: 0,76 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,41 [kcal] - 32,67% Białko ogół.: 22,73 [g] Węglowodany ogół.: 82,71 [g] Cukry: 3,23 [g] Błonnik: 18,84 [g] Tłuszcz: 31,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,99 [g] Sól: 1,88 [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>				

