

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	19 czerwca 2025	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2986,23 [kcal] Białko ogółem: 143,98 [g] Węglowodany ogółem: 359,10 [g] Cukry: 77,09 [g] Błonnik: 37,94 [g] Tłuszcz: 121,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,85 [g] Sól: 5,23 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa gulaszowa na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderek, majonez, ogórek kiszony, kukurydza, por, szczypiorek) 80 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka i cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,50 [kcal] - 27,21% Białko ogół.: 38,19 [g] Węglowodany ogół.: 107,88 [g] Cukry: 27,72 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 27,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 1,88 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 3,92% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1149,95 [kcal] - 38,51% Białko ogół.: 55,18 [g] Węglowodany ogół.: 131,72 [g] Cukry: 30,43 [g] Błonnik: 16,02 [g] Tłuszcz: 48,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,02 [g] Sól: 1,29 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 906,78 [kcal] - 30,37% Białko ogół.: 40,86 [g] Węglowodany ogół.: 96,25 [g] Cukry: 12,64 [g] Błonnik: 10,20 [g] Tłuszcz: 43,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,80 [g] Sól: 1,94 [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-tubín,XIV-mięczaki				
2	19 czerwca 2025	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2511,26 [kcal] Białko ogółem: 139,05 [g] Węglowodany ogółem: 373,21 [g] Cukry: 81,24 [g] Błonnik: 26,88 [g] Tłuszcz: 63,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,33 [g] Sól: 5,05 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderek, marchew, jabłko, pietruszka nać, olej rzepakowy) 80 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 858,35 [kcal] - 34,18% Białko ogół.: 38,58 [g] Węglowodany ogół.: 119,02 [g] Cukry: 31,50 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 26,40 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,66% Białko ogół.: 9,75 [g] Węglowodany ogół.: 23,25 [g] Cukry: 6,30 [g] Błonnik: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,92 [kcal] - 31,22% Białko ogół.: 49,75 [g] Węglowodany ogół.: 122,12 [g] Cukry: 25,81 [g] Błonnik: 10,25 [g] Tłuszcz: 14,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,75 [g] Sól: 0,50 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 751,99 [kcal] - 29,94% Białko ogół.: 40,97 [g] Węglowodany ogół.: 108,82 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 8,62 [g] Tłuszcz: 20,40 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,71 [g] Sól: 1,00 [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-tubín,XIV-mięczaki				

			kwasy tłuszczowe nasycone: 3,22 [g] Sól: 2,49 [g]	tłuszcz: 2,25 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Sól: 0,12 [g]	Sól: 0,56 [g]	Sól: 1,88 [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-łubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-06-19 do dnia 2025-06-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	19 czerwca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2342,01 [kcal] Białko ogółem: 136,20 [g] Węglowodany ogółem: 372,89 [g] Cukry: 86,34 [g] Błonnik: 36,89 [g] Tłuszcz: 40,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,88 [g] Sól: 5,25 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 100 [g] Seler gotowany na parze 10 [g] [Alergen: IX,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym; 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderki, marchew, jabłko, pietruszka nać, olej rzepakowy) 80 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 785,72 [kcal] - 33,55% Białko ogół.: 37,05 [g] Węglowodany ogół.: 117,23 [g] Cukry: 29,27 [g] Błonnik: 8,40 [g] Tłuszcz: 16,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,94 [g] Sól: 2,45 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 5,0% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 736,82 [kcal] - 31,46% Białko ogół.: 48,38 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 33,12 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 10,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,84 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 702,47 [kcal] - 29,99% Białko ogół.: 41,02 [g] Węglowodany ogół.: 108,87 [g] Cukry: 17,65 [g] Błonnik: 8,62 [g] Tłuszcz: 11,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,45 [g] Sól: 1,88 [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-łubin,XIV-mięczaki			
4	19 czerwca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2619,63 [kcal] Białko ogółem: 128,86 [g] Węglowodany ogółem: 278,82 [g] Cukry: 50,98 [g] Błonnik: 27,87 [g] Tłuszcz: 118,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,85 [g] Sól: 5,23 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,]	Składniki: Skyr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj. 140 [g] [Alergen: III,] Ziemniaki z koperkiem. 180 [g] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderki, majonez, ogórek kiszony, kukurydza, por, szczypiorek) 80 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka i cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 795,73 [kcal] - 30,38% Białko ogół.: 38,19 [g] Węglowodany ogół.: 104,89 [g] Cukry: 24,73 [g] Błonnik: 11,72 [g] Tłuszcz: 26,61 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,78% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 830,09 [kcal] - 31,69% Białko ogół.: 31,81 [g] Węglowodany ogół.: 73,77 [g] Cukry: 11,80 [g] Błonnik: 5,95 [g] Tłuszcz: 48,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,67 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 894,81 [kcal] - 34,16% Białko ogół.: 40,86 [g] Węglowodany ogół.: 93,26 [g] Cukry: 9,65 [g] Błonnik: 10,20 [g] Tłuszcz: 43,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,80 [g]

			Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g] Sól: 2,42 [g]	Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Sól: 0,72 [g]	Sól: 1,94 [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-łubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-06-19 do dnia 2025-06-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	19 czerwca 2025	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2817,03 [kcal] Białko ogółem: 172,76 [g] Węglowodany ogółem: 328,40 [g] Cukry: 72,02 [g] Błonnik: 19,12 [g] Tłuszcz: 69,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,31 [g] Sól: 1,92 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr naturalny 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.: 911,97 [kcal] - 32,37% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,51% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,08% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,03% 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]
			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 czerwca 2025	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2211,51 [kcal] Białko ogółem: 146,98 [g] Węglowodany ogółem: 376,46 [g] Cukry: 83,98 [g] Błonnik: 39,43 [g] Tłuszcz: 22,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,58 [g] Sól: 4,94 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyunka z indyka. 30 [g] Pasta z białek jajka 40 [g] [Alergen: IX, III,] Jabłko gotowane 100 [g] Seler gotowany na parze 10 [g] [Alergen: IX,] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Skyr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym; 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka bez skóry, produkt po ugotowaniu 80g, makaron świderki suche 10g, marchew gotowana 15g, jabłko gotowane 5g, pietruszka nać 2g, olej rzepakowy 1ml, przypraw naturalne) 80 [g] [Alergen: I,] Pasta z kurczaka 40 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 806,65 [kcal] - 36,48% Białko ogół.: 38,91 [g] Węglowodany ogół.: 140,61 [g] Cukry: 33,14 [g] Błonnik: 9,92 [g] Tłuszcz: 9,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Sól: 2,17 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 5,29% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 681,87 [kcal] - 30,83% Białko ogół.: 48,49 [g] Węglowodany ogół.: 123,34 [g] Cukry: 32,65 [g] Błonnik: 20,16 [g] Tłuszcz: 4,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,29 [g] Sól: 0,82 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 605,99 [kcal] - 27,4% Białko ogół.: 49,83 [g] Węglowodany ogół.: 89,26 [g] Cukry: 11,89 [g] Błonnik: 9,35 [g] Tłuszcz: 7,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Sól: 1,83 [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 2025-06-19 do dnia 2025-06-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	19 czerwca 2025	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2766,86 [kcal] Białko ogółem: 167,25 [g] Węglowodany ogółem: 378,16 [g] Cukry: 86,19 [g] Błonnik: 26,88 [g] Tłuszcz: 70,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,54 [g] Sól: 6,48 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Serek wiejski 150 g 1 [szt] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1084,85 [kcal] - 39,21% Białko ogół.: 61,08 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Cukry: 36,45 [g] Błonnik: 8,01 [g] Tłuszcz: 32,85 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,25 [g] Sól: 3,92 [g]	Składniki: Syr owocowy 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 117,00 [kcal] - 4,23% 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: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 783,92 [kcal] - 28,33% Białko ogół.: 49,75 [g] Węglowodany ogół.: 122,12 [g] Cukry: 25,81 [g] Błonnik: 10,25 [g] Tłuszcz: 14,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,75 [g] Sól: 0,56 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderki, marchew, jabłko, pietruszka nać, olej rzepakowy) 80 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150g 1 [szt] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 30 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 781,09 [kcal] - 28,23% Białko ogół.: 46,67 [g] Węglowodany ogół.: 108,82 [g] Cukry: 17,63 [g] Błonnik: 8,62 [g] Tłuszcz: 21,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,89 [g] Sól: 1,88 [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	19 czerwca 2025	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2891,63 [kcal] Białko ogółem: 175,31 [g] Węglowodany ogółem: 351,35 [g] Cukry: 71,99 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 66,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,45 [g] Sól: 2,25 [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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 941,57 [kcal] - 32,56% 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]	Składniki: Syr naturalny 1 [szt] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 6,90 [g] Cukry: 4,80 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,15 [g]	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] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,67 [kcal] - 38,65% 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]	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.: 733,39 [kcal] - 25,36% 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]

Jadłospis od dnia 2025-06-19 do dnia 2025-06-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
9	19 czerwca 2025	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna Wartość energetyczna: 2276,98 [kcal] Białko ogółem: 137,02 [g] Węglowodany ogółem: 346,57 [g] Cukry: 73,60 [g] Błonnik: 41,52 [g] Tłuszcz: 38,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,08 [g] Sól: 4,88 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 100 [g] Seler gotowany na parze 10 [g] [Alergen: IX,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym; 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderek, marchew, jabłko, pietruszka nać, olej rzepakowy) 80 [g] [Alergen: I,] Pasta z kurczaka 40 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 10 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 696,89 [kcal] - 30,61% Białko ogół.: 38,30 [g] Węglowodany ogół.: 106,18 [g] Cukry: 16,35 [g] Błonnik: 10,07 [g] Tłuszcz: 11,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,97 [g] Sól: 2,25 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,42% 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.: 799,82 [kcal] - 35,13% Białko ogół.: 48,38 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 33,12 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 17,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,65 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 725,27 [kcal] - 31,85% Białko ogół.: 49,94 [g] Węglowodany ogół.: 104,85 [g] Cukry: 13,23 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 10,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,46 [g] Sól: 1,83 [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-łubin,XIV-mięczaki			
10	19 czerwca 2025	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów bezmleczna Wartość energetyczna: 2484,10 [kcal] Białko ogółem: 119,73 [g] Węglowodany ogółem: 266,40 [g] Cukry: 37,29 [g] Błonnik: 32,50 [g] Tłuszcz: 111,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,86 [g] Sól: 4,77 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyunka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa 250 [ml]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Pieczeń z jaj. 140 [g] [Alergen: III,] Ziemniaki z koperkiem. 180 [g] Sos pieczarkowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Sałatka z buraków z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderek, majonez, ogórek kiszony, kukurydza, por, szczypiorek) 80 [g] [Alergen: I,] Pasta z kurczaka 40 [g] [Alergen: IX,] Chleb graham 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiewka i cukinia gotowana na parze 100 [g] Herbata 250 [ml]
			Wartości odżywcze: Wart. energet.: 681,40 [kcal] - 27,43% Białko ogół.: 37,74 [g] Węglowodany ogół.: 91,39 [g] Cukry: 9,36 [g] Błonnik: 13,39 [g] Tłuszcz: 20,39 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,38 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,21% Białko ogół.: 0,40 [g] Węglowodany ogół.: 12,00 [g] Cukry: 10,90 [g] Błonnik: 1,10 [g] Tłuszcz: 0,20 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 830,09 [kcal] - 33,42% Białko ogół.: 31,81 [g] Węglowodany ogół.: 73,77 [g] Cukry: 11,80 [g] Błonnik: 5,95 [g] Tłuszcz: 48,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,67 [g] Sól: 0,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 917,61 [kcal] - 36,94% Białko ogół.: 49,78 [g] Węglowodany ogół.: 89,24 [g] Cukry: 5,23 [g] Błonnik: 12,06 [g] Tłuszcz: 42,19 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,81 [g] Sól: 1,89 [g]

			[g]	kwasy tłuszczowe		
			Sól: 2,16 [g]	nasycone: 0,00 [g]		
			Sól: 0,00 [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-łubin,XIV-mięczaki						

Jadłospis od dnia 2025-06-19 do dnia 2025-06-19

#	DATA	DIETA WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
11	19 czerwca 2025	Dieta łatwostrawna bezmleczna Wartość energetyczna: 2427,63 [kcal] Białko ogółem: 136,80 [g] Węglowodany ogółem: 345,86 [g] Cukry: 73,36 [g] Błonnik: 41,13 [g] Tłuszcz: 62,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,14 [g] Sól: 4,86 [g]	Składniki: Makaron na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: I, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z indyka. 30 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 100 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g]	Składniki: Mus owocowy pasteryzowany 1 [szt]	Składniki: Zupa jarzynowa na chudym wywarze mięsnym; 300 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 120g, sos: 80g); 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 180 [g] Sałatka z selera duszonego z jabłkiem z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem (mięso z piersi kurczaka, bez skóry, po obróbce 40g, makaron świderek, marchew, jabłko, pietruszka nać, olej rzepakowy) 80 [g] [Alergen: I,] Pasta z kurczaka 40 [g] [Alergen: IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło extra 15 [g] [Alergen: VII,] Cukinia gotowana na parze i marchew gotowana 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 744,02 [kcal] - 30,65% Białko ogół.: 38,13 [g] Węglowodany ogół.: 105,52 [g] Cukry: 16,13 [g] Błonnik: 9,68 [g] Tłuszcz: 20,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,22 [g] Sól: 2,23 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,00 [kcal] - 2,27% 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.: 853,82 [kcal] - 35,17% Białko ogół.: 48,38 [g] Węglowodany ogół.: 123,54 [g] Cukry: 33,12 [g] Błonnik: 19,87 [g] Tłuszcz: 23,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,20 [g] Sól: 0,80 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 774,79 [kcal] - 31,92% Białko ogół.: 49,89 [g] Węglowodany ogół.: 104,80 [g] Cukry: 13,21 [g] Błonnik: 10,48 [g] Tłuszcz: 19,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,72 [g] Sól: 1,83 [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				