Wielkopolskie Centrum Onkologii
im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul.Garbary 15, 61-866 Poznań
tel. (+48-61) 885 05 00 fax 852 19 48
NIP: 778-13-42-057 REGON: 000291204
Nr księgi: 000000016138

Jadłospis za okres: 2024-06-24 do 2024-06-30

Data: 24-06-2024 - Poniedziałek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*850,4812*	*kcal*
Białko	*37,6918*	*g*
Tłuszcz	*30,2286*	*g*
Węglowodany	*105,8511*	*g*
w tym NKT	*18,8344*	*g*
W tym cukry	*5,8847*	*g*
Błonnik	*7,0640*	*g*
Sól	*2,0211*	*g*

Data: 24-06-2024 - Poniedziałek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Krupnik zabielany 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet schabowy panierowany 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 180g *(7, P47), Kompot z rabarbaru 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 000,8500*	*kcal*
Białko	*40,6900*	*g*
Tłuszcz	*30,0080*	*g*
Węglowodany	*148,9120*	*g*
w tym NKT	*7,8526*	*g*
W tym cukry	*43,0570*	*g*
Błonnik	*7,3250*	*g*
Sól	*0,0900*	*g*

Data: 24-06-2024 - Poniedziałek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Nektarynki 250g, Sałata Lodowa 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*804,5800*	*kcal*
Białko	*36,5820*	*g*
Tłuszcz	*25,1080*	*g*
Węglowodany	*104,9290*	*g*
w tym NKT	*15,2870*	*g*
W tym cukry	*8,7570*	*g*
Błonnik	*7,7160*	*g*
Sól	*2,2780*	*g*

Data: 24-06-2024 - Poniedziałek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Musly Owocowo-Zbożowy 170g *(1)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*149,6000*	*kcal*
Białko	*2,3800*	*g*
Tłuszcz	*0,8500*	*g*
Węglowodany	*30,6000*	*g*
w tym NKT	*0,1700*	*g*
W tym cukry	*20,4000*	*g*
Błonnik	*4,5900*	*g*

Data: 25-06-2024 - Wtorek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*920,1300*	*kcal*
Białko	*44,4400*	*g*
Tłuszcz	*27,5160*	*g*
Węglowodany	*120,1250*	*g*
w tym NKT	*16,2620*	*g*
W tym cukry	*11,9150*	*g*
Błonnik	*15,5220*	*g*
Sól	*2,7175*	*g*

Data: 25-06-2024 - Wtorek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Gulasz z ciecierzycy z pieczarkami 320g *(1, 9, P24, P28), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl porzeczkowy na maślance 250g *(7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*988,6100*	*kcal*
Białko	*35,8540*	*g*
Tłuszcz	*27,7120*	*g*
Węglowodany	*153,1050*	*g*
w tym NKT	*7,5170*	*g*
W tym cukry	*35,9070*	*g*
Błonnik	*28,3110*	*g*
Sól	*0,4500*	*g*

Data: 25-06-2024 - Wtorek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 42,86g *(7), Sałata - Rukola 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*860,2610*	*kcal*
Białko	*39,7447*	*g*
Tłuszcz	*34,6019*	*g*
Węglowodany	*88,7574*	*g*
w tym NKT	*13,9784*	*g*
W tym cukry	*8,8654*	*g*
Błonnik	*10,9870*	*g*
Sól	*3,4448*	*g*

Data: 25-06-2024 - Wtorek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: ***Posiłek Nocny***

Skład: *Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*90,0000*	*kcal*
Białko	*6,0000*	*g*
Tłuszcz	*3,7500*	*g*
Węglowodany	*7,9500*	*g*
w tym NKT	*2,5500*	*g*
W tym cukry	*7,9500*	*g*
Sól	*0,1650*	*g*

Data: 26-06-2024 - Środa **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: ***Śniadanie***

Skład: *Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło * (1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Sałata Zielona 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*830,7000*	*kcal*
Białko	*39,5340*	*g*
Tłuszcz	*26,6920*	*g*
Węglowodany	*107,3690*	*g*
w tym NKT	*15,0960*	*g*
W tym cukry	*7,3550*	*g*
Błonnik	*8,2840*	*g*
Sól	*2,9230*	*g*

Data: 26-06-2024 - Środa **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: ***Obiad***

Skład: *Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Gruszka Świeża 250g, Kompot owocowy 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 219,5700*	*kcal*
Białko	*32,3310*	*g*
Tłuszcz	*36,1500*	*g*
Węglowodany	*210,0540*	*g*
w tym NKT	*10,1353*	*g*
W tym cukry	*49,7490*	*g*
Błonnik	*12,1510*	*g*
Sól	*0,2440*	*g*

Data: 26-06-2024 - Środa **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 150g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*699,6680*	*kcal*
Białko	*41,6760*	*g*
Tłuszcz	*21,0860*	*g*
Węglowodany	*84,2840*	*g*
w tym NKT	*11,3332*	*g*
W tym cukry	*5,1724*	*g*
Błonnik	*10,3840*	*g*
Sól	*3,5278*	*g*

Data: 26-06-2024 - Środa **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*205,0000*	*kcal*
Białko	*1,6750*	*g*
Tłuszcz	*3,0500*	*g*
Węglowodany	*30,0000*	*g*
w tym NKT	*2,5000*	*g*
W tym cukry	*24,2500*	*g*

Data: 27-06-2024 - Czwartek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*847,0300*	*kcal*
Białko	*40,1990*	*g*
Tłuszcz	*27,0010*	*g*
Węglowodany	*112,7360*	*g*
w tym NKT	*15,3240*	*g*
W tym cukry	*7,0600*	*g*
Błonnik	*12,4840*	*g*
Sól	*2,1630*	*g*

Data: 27-06-2024 - Czwartek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, P50), Filet z indyka w sosie żurawinowym 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*912,6500*	*kcal*
Białko	*38,0060*	*g*
Tłuszcz	*21,7540*	*g*
Węglowodany	*146,9740*	*g*
w tym NKT	*2,8315*	*g*
W tym cukry	*61,2620*	*g*
Błonnik	*11,7510*	*g*
Sól	*0,6122*	*g*

Data: 27-06-2024 - Czwartek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą, ananasem 200g *(3, 7, 9, 10, P16, P24, P28), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*988,7200*	*kcal*
Białko	*36,8340*	*g*
Tłuszcz	*28,9400*	*g*
Węglowodany	*139,2650*	*g*
w tym NKT	*10,6385*	*g*
W tym cukry	*21,0650*	*g*
Błonnik	*10,5980*	*g*
Sól	*3,6530*	*g*

Data: 27-06-2024 - Czwartek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Serek Wiejski 200g 200g *(7)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*194,0000*	*kcal*
Białko	*30,0000*	*g*
Tłuszcz	*6,0000*	*g*
Węglowodany	*4,6000*	*g*
w tym NKT	*4,0000*	*g*
W tym cukry	*4,6000*	*g*
Sól	*1,4000*	*g*

Data: 28-06-2024 - Piątek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 011,5550*	*kcal*
Białko	*44,1010*	*g*
Tłuszcz	*44,2190*	*g*
Węglowodany	*106,8390*	*g*
w tym NKT	*23,6871*	*g*
W tym cukry	*6,8305*	*g*
Błonnik	*8,1850*	*g*
Sól	*1,7270*	*g*

Data: 28-06-2024 - Piątek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Zupa jarzynowa-dieta 400g *(7, 9, 10, P50), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa mł.z tartą bułką 150g * (1, 3, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 026,4100*	*kcal*
Białko	*38,4380*	*g*
Tłuszcz	*37,8870*	*g*
Węglowodany	*148,0980*	*g*
w tym NKT	*8,2381*	*g*
W tym cukry	*42,1800*	*g*
Błonnik	*19,1110*	*g*
Sól	*0,2340*	*g*

Data: 28-06-2024 - Piątek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera i warzyw 120g * (7, P47, P50), Rzodkiewka 50g, Sałata Lodowa 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*610,2300*	*kcal*
Białko	*31,7320*	*g*
Tłuszcz	*16,1280*	*g*
Węglowodany	*83,5990*	*g*
w tym NKT	*9,8890*	*g*
W tym cukry	*8,7270*	*g*
Błonnik	*10,3410*	*g*
Sól	*2,2505*	*g*

Data: 28-06-2024 - Piątek **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*142,5000*	*kcal*
Białko	*5,7500*	*g*
Tłuszcz	*2,0000*	*g*
Węglowodany	*24,5000*	*g*
w tym NKT	*1,2500*	*g*
W tym cukry	*22,7500*	*g*
Błonnik	*2,0000*	*g*
Sól	*0,2500*	*g*

Data: 29-06-2024 - Sobota **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*858,6500*	*kcal*
Białko	*38,4390*	*g*
Tłuszcz	*27,5570*	*g*
Węglowodany	*114,8270*	*g*
w tym NKT	*15,9760*	*g*
W tym cukry	*7,8600*	*g*
Błonnik	*8,8640*	*g*
Sól	*2,9730*	*g*

Data: 29-06-2024 - Sobota **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Zupa szparagowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka -duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*863,2600*	*kcal*
Białko	*44,7960*	*g*
Tłuszcz	*18,2200*	*g*
Węglowodany	*119,1340*	*g*
w tym NKT	*5,2207*	*g*
W tym cukry	*43,9520*	*g*
Błonnik	*10,9580*	*g*
Sól	*0,8630*	*g*

Data: 29-06-2024 - Sobota **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Zielona 25g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*695,9000*	*kcal*
Białko	*32,8000*	*g*
Tłuszcz	*28,6000*	*g*
Węglowodany	*73,4250*	*g*
w tym NKT	*17,0650*	*g*
W tym cukry	*3,2750*	*g*
Błonnik	*7,6500*	*g*
Sól	*4,0880*	*g*

Data: 29-06-2024 - Sobota **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Mus Owocowo-Warzywny 110 G 110g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*55,0000*	*kcal*
Białko	*0,5500*	*g*
Węglowodany	*14,3000*	*g*

Data: 30-06-2024 - Niedziela **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Śniadanie*

Skład: *Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 184,3000*	*kcal*
Białko	*53,7440*	*g*
Tłuszcz	*46,4620*	*g*
Węglowodany	*117,0010*	*g*
w tym NKT	*21,5660*	*g*
W tym cukry	*13,8050*	*g*
Błonnik	*6,7240*	*g*
Sól	*5,1100*	*g*

Data: 30-06-2024 - Niedziela **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Obiad*

Skład: *Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Kalafior z tartą bułką 200g *(1, 3, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*1 162,6674*	*kcal*
Białko	*42,2565*	*g*
Tłuszcz	*48,5650*	*g*
Węglowodany	*138,2150*	*g*
w tym NKT	*17,0219*	*g*
W tym cukry	*44,8510*	*g*
Błonnik	*14,9120*	*g*
Sól	*0,3040*	*g*

Data: 30-06-2024 - Niedziela **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Kolacja*

Skład: *Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g*

*(6, 7, 9), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*554,9000*	*kcal*
Białko	*25,2000*	*g*
Tłuszcz	*14,4500*	*g*
Węglowodany	*77,3500*	*g*
w tym NKT	*8,8800*	*g*
W tym cukry	*3,5000*	*g*
Błonnik	*13,6000*	*g*
Sól	*2,9980*	*g*

Data: 30-06-2024 - Niedziela **Dieta: Żywienie Podstawowe**

Posiłek: *Posiłek Nocny*

Skład: *Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)*

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość	Jm
Wartość energetyczna	*90,0000*	*kcal*
Białko	*6,0000*	*g*
Tłuszcz	*3,7500*	*g*
Węglowodany	*7,9500*	*g*
w tym NKT	*2,5500*	*g*
W tym cukry	*7,9500*	*g*
Sól	*0,1650*	*g*

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

1 – Gluten	2 – Skorupiaki	3 - Jaja (jadalne)	4 – Ryba
5 - Orzeszki ziemne	6 - Białko sojowe	7 - Białko mleka krowiego	8 - Orzechy i nasiona
9 – Seler	10 - Musztarda/gorczyca	11 -Nasiona sezamu	12 - Siarczyn i pochodna siarczynowa
13 - Nasiona łubinu	14 - Owoce morza	P15 – Albumina	P16 – Ananas
P17 – Arbuz	P18 – Aspartam	P19 – Banan	P20 - Białko jaja kurzego
P21 – Borówka	P22 – Bób	P23 – Brzoskwinia	P24 – Cebula
P25 – Cynamon	P26 – Cytrynian	P27 – Czekolada	P28 – Czosnek
P29 - Dodatek do żywności	P30 – Dorsz	P31 – Drób	P32 – Figi
P33 - Gałka muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 – Goździk	P36 – Grzyb
P37 – Homar	P38 – Imbir	P39 – Jabłko	P40 - Kalmar
P41 – Kokos	P42 - Koncentrat białek jaja kurzego	P43 – Krab	P44 – Krewetki
P45 – Kukurydza	P46 - Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47 – Laktoza	P48 – Maliny
P49 – Małże	P50 – Marchew	P51 – Mątwa	P52 - Melon
P53 – Mięso	P54 - Mięso czerwone	P55 – Migdał	P56 – Nabiał
P57 - Nasiona	P58 - Olej rybi	P59 - Olejek migdałowy	P60 – Orzech
P61 - Orzech laskowy	P62 - Orzech nerkowca	P63 - Orzech włoski – orzech	P64 - Orzeszki piniowe
P65 – Ostryga	P66 – Ośmiornica	P67 – Owies	P68 – Owoc
P69 - Owoc cytrusowy	P70 - Owoc kiwi	P71 - Owoc mango	P72 – Papryka
P73 – Pistacja	P74 - Pomarańcza – owoc	P75 – Pomidor	P76 – Pszenica
P77 – Ryż	P78 – Ser	P79 - Skorupiak morski	P80 - Sok jabłkowy
P81 - Truskawka	P82 – Tuńczyk	P83 - Warzywa strączkowe	P84 – Wieprzowina
P85 - Wiśnia	P86 – Zboża	P87 - Ziarna soi	P88 – Ziemniak
P89 - Zioła i przyprawy	P90 – Żyto	P91 - Żywność na bazie mleka ssaków	