

## Jadłospis Dieta Onkologiczna na dzień: 2023.12.03

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g	
	pieczywo pszenne	90g	
	masło 82%	12,5g	
	szynka orzech	45g	
	ser twarogowy	21,43g	
	pomidor	80g	
	pomarańcza	100g	
	herbata	250g	
	II śniadanie	koktajl z truskawką	200g
obiad	napój owocowy	250g	
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g	
	ziemniaki z koperkiem	220g	
	sos koperkowy	50g	
	surówka z buraka i jabłka	150g	
	kefir	150g	
	filet drobiowy gotowany	80g	
	podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
		pieczywo pszenne	40g
masło 82%		10g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	pasta mięsno-warzywna	80g	
	serek śmietankowy	30g	
	sałata	20g	
	jabłko	90g	

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 786,00
Energia (EER)	[kcal]	2 327,64
Białko ogółem	[g]	109,09
Tłuszcz	[g]	72,83
Węglowodany ogółem	[g]	322,23
Ogółem nasycone	[g]	39,19
Sacharoza	[g]	39,12
Błonnik pokarmowy	[g]	32,70
Sól	[g]	7,00