

Jadłospis Dieta Onkologiczna na dzień: 2024.01.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	II śniadanie	sok pomidorowy
obiad	kefir	150g
	marchew gotowana	150g
	Zupa jarzynowa z zacierką	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udziec drobiowy gotowany	160g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	połudwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Energia (EER)	[kJ]	9 122,56
Energia (EER)	[kcal]	2 164,92
Białko ogółem	[g]	118,69
Tłuszcz	[g]	64,42
Weglowodany ogółem	[g]	284,80
Ogółem nasycone	[g]	27,71
Sacharoza	[g]	34,78
Błonnik pokarmowy	[g]	28,92
Sól	[g]	9,20