

## Jadłospis Dieta Onkologiczna na dzień: 2024.01.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	180g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	II śniadanie	koktaj truskawkowy z jogurtem
obiad	buraczki gotowane	150g
	kefir	150g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa	350g
	potrawka drobiowa w jarzynach	150g
	kasza pęczak gotowana na sypko	200g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	wafel ryżowy	6g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy

Energia (EER)	[kJ]	8 998,15
Energia (EER)	[kcal]	2 139,15
Białko ogółem	[g]	97,18
Tłuszcz	[g]	68,72
Weglowodany ogółem	[g]	285,44
Ogółem nasycone	[g]	33,50
Sacharoza	[g]	36,14
Błonnik pokarmowy	[g]	30,01
Sól	[g]	6,22