

Jadłospis Dieta Onkologiczna na dzień: 2024.01.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kielbasa szynkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	jabłko	100g
	jogurt naturalny	150g
obiad	ryba na parze z warzywami	120g
	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	budyń z brzoskwinia	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, ziołami i oliwą	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Energia (EER)	[kJ]	8 900,35
Energia (EER)	[kcal]	2 113,22
Białko ogółem	[g]	91,07
Tłuszcz	[g]	61,26
Węglowodany ogółem	[g]	309,17
Ogółem nasycone	[g]	34,89
Sacharoza	[g]	39,45
Błonnik pokarmowy	[g]	29,24
Sól	[g]	6,48