

## Jadłospis Dieta Onkologiczna na dzień: 2024.01.25

| Posiłek      | Pozycja                             | Ilość |
|--------------|-------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | pieczywo pszenne                    | 90g   |
|              | masło 82%                           | 12,5g |
|              | szynka orzech                       | 45g   |
|              | ser biały                           | 60g   |
|              | sałata                              | 20g   |
|              | pomidor                             | 80g   |
|              | herbata                             | 250g  |
|              | jogurt naturalny                    | 150g  |
|              | płatki jęczmienne na mleku          | 300g  |
| II śniadanie | banan                               | 160g  |
| obiad        | udko drobiowe gotowane              | 200g  |
|              | burak gotowany                      | 150g  |
|              | sos natkowy                         | 50g   |
|              | zupa jarzynowa z zacierką           | 350g  |
|              | ziemniaki z koprem                  | 220g  |
|              | napój owocowy                       | 250g  |
| podwieczorek | kisiel z jabłkiem                   | 150g  |
| kolacja      | herbata                             | 250g  |
|              | pieczywo pszenne                    | 130g  |
|              | masło 82%                           | 12,5g |
|              | szynka konserwowa                   | 45g   |
|              | serek śmietankowy                   | 30g   |
|              | sałata z pomidorem, oliwą i ziołami | 100g  |

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty**

|                    |        |          |
|--------------------|--------|----------|
| Energia (EER)      | [kJ]   | 9 427,65 |
| Energia (EER)      | [kcal] | 2 241,50 |
| Białko ogółem      | [g]    | 115,77   |
| Tłuszcz            | [g]    | 71,89    |
| Węglowodany ogółem | [g]    | 302,37   |
| Ogółem nasycone    | [g]    | 35,96    |
| Sacharoza          | [g]    | 53,07    |
| Błonnik pokarmowy  | [g]    | 26,05    |
| Sól                | [g]    | 7,15     |