

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 4 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wieprzowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów <sup>3</sup>	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>  <b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 5g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	zupa ogórkowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron z sosem bolognese 350g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa jarzynowa z sokiem z ogórka 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron z sosem bolognese 350g, brokuł 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów <sup>3</sup>	zupa ogórkowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
dieta 3	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów <sup>3</sup>	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> koktajl porzeczkowy bez cukru 180g, pieczywo chrupkie 10g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej]

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.31 g	<b>Glukoza:</b>	8.16 g
<b>Fruktoza:</b>	14.23 g	<b>Sacharoza:</b>	45.97 g
<b>Laktoza:</b>	16.81 g	<b>Blonnik pokarmowy:</b>	22.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.76 g	<b>Sól:</b>	5.3 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej]

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.53 g	<b>Glukoza:</b>	7.34 g
<b>Fruktoza:</b>	13.54 g	<b>Sacharoza:</b>	48.23 g
<b>Laktoza:</b>	16.81 g	<b>Blonnik pokarmowy:</b>	20.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.19 g	<b>Sól:</b>	4.5 g



### Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów]

<b>Wartość energetyczna:</b>	2238 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	180.01 g	<b>Glukoza:</b>	9.63 g
<b>Fruktoza:</b>	15.93 g	<b>Sacharoza:</b>	14.5 g
<b>Laktoza:</b>	10.94 g	<b>Blonnik pokarmowy:</b>	49.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.39 g	<b>Sól:</b>	6.35 g