

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 7 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, jajo gotowane 50g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo pszenne mieszane 82g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, jajo gotowane 50g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: mleko, gluten, jaja</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa	barszcz ukraiński 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kluski śląskie z kremowym sosem pieczarkowym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</b>
	dieta łatwostrawna	czerwony barszcz 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kluski śląskie z kremowym sosem warzywnym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</b>
	dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	barszcz ukraiński 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		Kluski śląskie z kremowym sosem warzywnym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</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, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
		pieczywo pszenne 54g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką i ogórkiem kiszonym 105g / <b>alergeny: gorczyca, jaja, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej]

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	78.54 g
Tłuszcz:	64.57 g	Węglowodany ogółem:	337.99 g
Węglowodany przyswajalne:	258.54 g	Glukoza:	8.37 g
Fruktoza:	15.84 g	Sacharoza:	52.19 g
Laktoza:	16.03 g	Błonnik pokarmowy:	30.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.26 g	Sól:	3.81 g



## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej]

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	78.66 g
Tłuszcz:	61.96 g	Węglowodany ogółem:	349.93 g
Węglowodany przyswajalne:	276.18 g	Glukoza:	8.94 g
Fruktoza:	16.5 g	Sacharoza:	55.89 g
Laktoza:	16.34 g	Błonnik pokarmowy:	28.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.51 g	Sól:	4.57 g



## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	85.5 g
Tłuszcz:	70.12 g	Węglowodany ogółem:	337.92 g
Węglowodany przyswajalne:	229.42 g	Glukoza:	8.8 g
Fruktoza:	16.22 g	Sacharoza:	19.84 g
Laktoza:	7.32 g	Błonnik pokarmowy:	49.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.21 g	Sól:	5.15 g