

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 8 marca
śniadanie	dieta podstawowa1	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 17g, pasta z pieczonego selera 35g, ogórek kiszony 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierki), pieczywo mieszane pszenne 82g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z pieczonego selera 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 60g, pasta z pieczonego selera 35g, oórek kiszony 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</b>  <b>II śniadanie:</b> chleb razowy 35g, masło 7g, pasta warzywna 35g / <b>alergeny: mleko, gluten, seler</b>
obiad	dieta podstawowa1	krupnik 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler</b>
	dieta łatwostrawna2	krupnik 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		burgery rybne z pieca 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gluten, ryba</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	krupnik 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		burgery rybne z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gluten, ryba</b>
dieta 3h	<b>Podwieczorek:</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 25g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, sałata 10g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 25g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 52g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 25g, sałatka ziemniaczana z zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b> <b>PN</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 25g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>  <b>II kolacja:</b> chleb razowy 38g, masło 7g, ser żółty 15 / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2133 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	261.54 g	<b>Glukoza:</b>	5.5 g
<b>Fruktoza:</b>	11.87 g	<b>Sacharoza:</b>	50.79 g
<b>Laktoza:</b>	14.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.76 g	<b>Sól:</b>	5.6 g



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.24 g	<b>Glukoza:</b>	5.93 g
<b>Fruktoza:</b>	12.27 g	<b>Sacharoza:</b>	18.74 g
<b>Laktoza:</b>	4.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.49 g	<b>Sól:</b>	7.79 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2110 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.95 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.44 g	<b>Glukoza:</b>	11.47 g
<b>Fruktoza:</b>	17.2 g	<b>Sacharoza:</b>	54.35 g
<b>Laktoza:</b>	14.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.88 g	<b>Sól:</b>	4.09 g