

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	sobota, 16 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kakao na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta z wędliny i twarogu 70g, pomidor 40g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	Jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta z wędliny twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie :</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 23g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	zupa śródziemnomorska 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		gulasz drobiowy 150g, ryż 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gorczyca, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa śródziemnomorska 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		gulasz drobiowy 150g, ryż 220g, kalafior z pary 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gorczyca, gluten</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa śródziemnomorska 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		gulasz drobiowy 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten</b>
	dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b> PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g <b>alergeny: gluten, mleko,</b> jabłko 170g
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 54g, masło 10g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b> PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g <b>alergeny: gluten, mleko,</b> jabłko 170g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, pomidor 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
		<b>II kolacja:</b> kisiel owocowy bez cukru 200g, pieczywo chrupkie żytnie 10g / <b>alergeny: gluten</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	87.97 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	316.31 g
Węglowodany przyswajalne:	258.03 g	Glukoza:	7.9 g
Fruktoza:	13.31 g	Sacharoza:	49.18 g
Laktoza:	15.87 g	Błonnik pokarmowy:	26.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sól:	4.63 g



## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2149 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.93 g	<b>Glukoza:</b>	12.35 g
<b>Fruktoza:</b>	18.57 g	<b>Sacharoza:</b>	51.39 g
<b>Laktoza:</b>	12.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.95 g	<b>Sól:</b>	3.71 g



## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<b>Wartość energetyczna:</b>	2261 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	174.75 g	<b>Glukoza:</b>	10.78 g
<b>Fruktoza:</b>	16.9 g	<b>Sacharoza:</b>	16 g
<b>Laktoza:</b>	6.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.29 g	<b>Sól:</b>	5.62 g

