

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 18 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 70g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 70g, 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, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 70g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>  <b>II śniadanie</b> : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	fasolowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron ze szpinakiem i serem feta 350g, surówka z marchewki i jabłka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa ziemniaczana 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron ze szpinakiem i serem feta 350g, surówka z marchewki i jabłka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	fasolowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem feta 350g, surówka z marchewki i jabłka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, pasta z wędliny ze szczypiorkiem 70g, wędlina wieprzowa 20g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca</b>  <b>PN:</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4, dżem 35g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, pasta z wędliny z koperkiem 70g, wędlina wieprzowa 20g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>  <b>PN:</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4, dżem 35g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, pasta z wędliny ze szczypiorkiem 70g, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 38g, masło 7g, biały ser 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	100.63 g
Tłuszcz:	64.26 g	Węglowodany ogółem:	343.27 g
Węglowodany przyswajalne:	301.04 g	Glukoza:	12.56 g
Fruktoza:	19.97 g	Sacharoza:	54.35 g
Laktoza:	19.7 g	Błonnik pokarmowy:	30.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.18 g	Sól:	5.61 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	96.91 g
Tłuszcz:	67.64 g	Węglowodany ogółem:	339.58 g
Węglowodany przyswajalne:	311.61 g	Glukoza:	12.78 g
Fruktoza:	20.42 g	Sacharoza:	55.14 g
Laktoza:	20.11 g	Błonnik pokarmowy:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.24 g	Sól:	6.41 g



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

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	108 g
Tłuszcz:	74.89 g	Węglowodany ogółem:	317.54 g
Węglowodany przyswajalne:	188.49 g	Glukoza:	8.88 g
Fruktoza:	16.33 g	Sacharoza:	16.21 g
Laktoza:	11.04 g	Błonnik pokarmowy:	55.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.99 g	Sól:	6.99 g