

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 19 marca
śniadanie	dieta podstawowa1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, sałata 15g, ogórek 35g, herbata 250ml / alergeny: <b>gluten, mleko, soja, jaja</b>
	dieta łatwostrawna2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-buraczana 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja, jaja</b>
		<b>II śniadanie</b> : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa1	biały barszcz 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż 220g, surówka koperkowa 100g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	lekkostrawny biały barszcz 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż 220g, brokuł 100g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	biały barszcz 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 00g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba</b>
		<b>II kolacja:</b> pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g, pieczywo chrupkie, razowe 10g / <b>alergeny: gluten</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	98.96 g
Tłuszcz:	68.9 g	Węglowodany ogółem:	321.92 g
Węglowodany przyswajalne:	288.21 g	Glukoza:	7.81 g
Fruktoza:	13.78 g	Sacharoza:	46.88 g
Laktoza:	17.07 g	Błonnik pokarmowy:	23.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.72 g	Sól:	5.23 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	97.96 g
Tłuszcz:	61.83 g	Węglowodany ogółem:	319.93 g
Węglowodany przyswajalne:	289.01 g	Glukoza:	7.07 g
Fruktoza:	13.37 g	Sacharoza:	50.03 g
Laktoza:	16.69 g	Błonnik pokarmowy:	22.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.07 g	Sól:	4.08 g



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

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	101.9 g
Tłuszcz:	77.53 g	Węglowodany ogółem:	297.16 g
Węglowodany przyswajalne:	171.73 g	Glukoza:	8.05 g
Fruktoza:	13.99 g	Sacharoza:	13.31 g
Laktoza:	7.77 g	Błonnik pokarmowy:	38.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.22 g	Sól:	6.14 g