

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 20 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 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 114g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
		<b>II śniadanie:</b> pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak z młodej kapusty 400ml / <b>alergeny: seler</b>
		pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa jarzynowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kapuśniak z młodej kapusty 400ml / <b>alergeny: seler</b>
	pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>	
	dieta 3	gruszka 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, paszтет pieczony 40g, wędlina drobiowa 20g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, wieprzowa 20g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</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 wieprzowa 40g, drobiowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> zielone smoothie 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / <b>alergeny: gluten</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	71.04 g	Węglowodany ogółem:	305.57 g
Węglowodany przyswajalne:	272.06 g	Glukoza:	6.81 g
Fruktoza:	13.34 g	Sacharoza:	58.82 g
Laktoza:	14.1 g	Blonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.81 g	Sól:	4.97 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.35 g	<b>Glukoza:</b>	10.74 g
<b>Fruktoza:</b>	17.48 g	<b>Sacharoza:</b>	64.66 g
<b>Laktoza:</b>	14.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.02 g	<b>Sól:</b>	4.33 g

---



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2183 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	228.92 g	<b>Glukoza:</b>	10.87 g
<b>Fruktoza:</b>	18.66 g	<b>Sacharoza:</b>	19.5 g
<b>Laktoza:</b>	4.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.5 g	<b>Sól:</b>	5.32 g

---