

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 1 maja
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka czerwona 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 30g, 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 114g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
		<b>II śniadanie:</b> pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa1	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie własnym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
Dieta 3	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 130g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN:</b> gruszka 130g, <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 85g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b> <b>PN:</b> banan 120g, <b>alergeny: brak</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, parówki 120g, sałata 15g, pomidor 40g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pasta twarogowa z rzodkiewką 35g, pieczywo chrupkie razowe 10g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej]



<b>Wartość energetyczna:</b>	2434 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	90.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.14 g	<b>Glukoza:</b>	7.64 g
<b>Fruktoza:</b>	16.3 g	<b>Sacharoza:</b>	57.79 g
<b>Laktoza:</b>	15.79 g	<b>Blonnik pokarmowy:</b>	33.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.65 g	<b>Sól:</b>	3.14 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej



Wartość energetyczna:	2461 kcal
Tłuszcz:	91.76 g
Węglowodany przyswajalne:	259.37 g
Fruktoza:	9.55 g
Laktoza:	15.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.33 g

Białko ogółem:	100.13 g
Węglowodany ogółem:	321.31 g
Glukoza:	9.18 g
Sacharoza:	70.38 g
Błonnik pokarmowy:	28.76 g
Sól:	2.83 g



### Wartości odżywcze diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Wartość energetyczna:	2439 kcal
Tłuszcz:	96.66 g
Węglowodany przyswajalne:	211.69 g
Fruktoza:	17.23 g
Laktoza:	10.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.93 g

Białko ogółem:	107.21 g
Węglowodany ogółem:	305.75 g
Glukoza:	9.91 g
Sacharoza:	16.95 g
Błonnik pokarmowy:	49.46 g
Sól:	4.11 g