

| Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego |   | Jadłospis   |
|--------------------------------------|---|---|
| posiłek                              | rodzaj diety  | niedziela, 7 kwietnia   |
| śniadanie                            | dieta podstawowa1   | płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+ 40g płatki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, ogórek 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>   |
|                                      | dieta łatwostrawna 2                                      | płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatki), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, 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 30g, wędlina drobiowa 30g, ogórek 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 podstawowa1   | zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>  |
|                                      |   | kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>   |
|                                      | dieta łatwostrawna2                                       | zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>  |
|                                      |   | kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, kalafior 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>  |
|                                      | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>  |
|                                      |   | kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>   |
|                                      | dieta 3   | <b>Podwieczorek:</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>  |
| kolacja                              | dieta podstawowa1   | pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, biały ser 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, PN</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b> |
|                                      | dieta łatwostrawna 2                                      | pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, biały ser 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 30g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>         |
|                                      | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>  |
|                                      |   | <b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 38g, masło 7g, wędlina 20g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>  |



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2219 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 92.9 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 71.08 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 318.29 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 284.9 g   | <b>Glukoza:</b>            | 8.4 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 14.15 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 49.72 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 15.7 g    | <b>Blonnik pokarmowy:</b>  | 29.66 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 15.15 g   | <b>Sól:</b>                | 6.6 g    |



## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2131 kcal | Białko ogółem:      | 95.02 g  |
| Tłuszcz:                          | 54.08 g   | Węglowodany ogółem: | 330.49 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 301.91 g  | Glukoza:            | 13.42 g  |
| Fruktoza:                         | 12.82 g   | Sacharoza:          | 63.42 g  |
| Laktoza:                          | 15.7 g    | Błonnik pokarmowy:  | 26.71 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.92 g   | Sól:                | 6.67 g   |

---



## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2225 kcal | Białko ogółem:      | 101.04 g |
| Tłuszcz:                          | 75.8 g    | Węglowodany ogółem: | 308.01 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 250.04 g  | Glukoza:            | 8.33 g   |
| Fruktoza:                         | 14.07 g   | Sacharoza:          | 15.74 g  |
| Laktoza:                          | 6.4 g     | Błonnik pokarmowy:  | 46.43 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12 g      | Sól:                | 6.86 g   |

---