

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 10 maja
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki ryżowe na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 16g, ser biały 30g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki ryżowe na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, dżem 35g, 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 60g, ser biały 30g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	<b>II śniadanie: chleb razowy 38g, pasta warzywna 35g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten</b>	
obiad	dieta podstawowa 1	pieczarkowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny:jaja, gorczyca,gluten, ryba</b>
	dieta łatwostrawna 2	krupnik jaglany 400ml / <b>alergeny: seler</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja,gluten, seler,ryba</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczarkowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny:jaja, gorczyca,gluten, ryba</b>
	dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b> PN: pieczywo mieszane 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g, <b>alergeny: gluten, mleko, jabłko 170g</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 54g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, sałata 15g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler, mleko, jaja</b> PN: pieczywo mieszane 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g, <b>alergeny: gluten, mleko, jabłko 170g</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo pszenno-żytnie 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</b>
	<b>II kolacja: chleb razowy 35g, masło 7g, ser żółty 15g / alergeny: gluten, mleko</b>	



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej]

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	87.97 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	316.31 g
Węglowodany przyswajalne:	258.03 g	Glukoza:	7.9 g
Fruktoza:	13.31 g	Sacharoza:	49.18 g
Laktoza:	15.87 g	Błonnik pokarmowy:	26.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sól:	4.63 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej]

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	83.47 g
Tłuszcz:	62.94 g	Węglowodany ogółem:	332.22 g
Węglowodany przyswajalne:	275.03 g	Glukoza:	11.06 g
Fruktoza:	16.92 g	Sacharoza:	54.92 g
Laktoza:	15.38 g	Błonnik pokarmowy:	25.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.92 g	Sól:	4.14 g



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

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	91.8 g
Tłuszcz:	79.57 g	Węglowodany ogółem:	306.75 g
Węglowodany przyswajalne:	248.95 g	Glukoza:	8.21 g
Fruktoza:	13.59 g	Sacharoza:	16.8 g
Laktoza:	6.57 g	Błonnik pokarmowy:	46.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.41 g	Sól:	6.63 g

