

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 21 kwietnia
śniadanie	dieta podstawowa 1	zacierka na mleku (300ml mleko+ 45g zacierka), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlna drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, rzodkiewka 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierka), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlna wieprzowa 30g, wędlna drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlna wieprzowa 30g, wędlna drobiowa 30g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie</b> : chleb razowy 38g, wędlna szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	marchewkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler</b>
		udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	marchewkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler</b>
		udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: brak</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	marchewkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler</b>
	udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>	
	dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlna wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlna drobiowa 20g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlna wędlna wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlna drobiowa 20g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlna drobiowa 20g, wędlna wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> chleb razowy 38g, masło 7g, ser żółty 16g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



#### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2139 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.81 g	<b>Glukoza:</b>	7.49 g
<b>Fruktoza:</b>	13.73 g	<b>Sacharoza:</b>	48.52 g
<b>Laktoza:</b>	16.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.91 g	<b>Sól:</b>	5.01 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	62.37 g	Węglowodany ogółem:	307.15 g
Węglowodany przyswajalne:	271.98 g	Glukoza:	13.63 g
Fruktoza:	13.59 g	Sacharoza:	63.41 g
Laktoza:	16.12 g	Błonnik pokarmowy:	23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.45 g	Sól:	4.16 g



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

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	105.13 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	298.13 g
Węglowodany przyswajalne:	243.43 g	Glukoza:	9.18 g
Fruktoza:	14.6 g	Sacharoza:	15.79 g
Laktoza:	6.84 g	Błonnik pokarmowy:	45.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.17 g	Sól:	6.64 g