

| Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego |   | Jadłospis  |
|--------------------------------------|---|--|
| posiłek                              | rodzaj diety  | piątek, 26 kwietnia  |
| śniadanie                            | dieta podstawowa 1  | płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 34g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>     |
|                                      | dieta łatwostrawna 2                                      | płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 50g, 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 30g, ser twarogowy 50g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>                     |
|                                      |   | <b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>   |
| obiad                                | dieta podstawowa1   | pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>   |
|                                      |   | ryba panierowana 100g, ziemniaki pieczone 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler</b>  |
|                                      | dieta łatwostrawna2                                       | pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>   |
|                                      |   | pieczony kotlet z mielonego sandacza 100g, ziemniaki pieczone 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gluten, seler, ryba</b>   |
|                                      | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>   |
|                                      |   | pieczony kotlet z mielonego sandacza 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gluten, seler, ryba, gorczyca</b>   |
| podwieczorek                         | dieta podstawowa1   | jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>  |
|                                      | dieta łatwostrawna2                                       | jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>  |
|                                      | Dieta 3   | jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>  |
| kolacja                              | dieta podstawowa1   | pieczywo pszenno-żytnie 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>             |
|                                      | dieta łatwostrawna2                                       | pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler, mleko, jaja</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, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca</b>     |
|                                      |   |  |
|                                      |   |  |
|                                      |   |  |
|                                      |   |  |



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2274 kcal | Białko ogółem:      | 89.66 g  |
| Tłuszcz:                          | 75.39 g   | Węglowodany ogółem: | 324.42 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 309.24 g  | Glukoza:            | 9.04 g   |
| Fruktoza:                         | 14.94 g   | Sacharoza:          | 51.81 g  |
| Laktoza:                          | 14.92 g   | Błonnik pokarmowy:  | 29.49 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.71 g   | Sól:                | 6.68 g   |



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2195 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 94.43 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 61.81 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 330.64 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 314.07 g  | <b>Glukoza:</b>            | 9.13 g   |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 15.12 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 53.73 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 16.38 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 30.94 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 11.25 g   | <b>Sól:</b>                | 6.15 g   |

---



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

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2203 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 100.66 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 69 g      | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 316.03 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 275.34 g  | <b>Glukoza:</b>            | 9.05 g   |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 14.94 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 16.17 g  |
| <b>Laktoza:</b>                          | 7.2 g     | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 46.42 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 11.84 g   | <b>Sól:</b>                | 6.22 g   |

---