

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 20 maja
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 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 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 25g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	jarzynowa z kaszą manną 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, marchewka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kapuśniak 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, drobiowa 30g, ser biały 30g, mus jabłkowo-dyniowy 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, mus jabłkowo-dyniowy 35g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b> <b>PN:</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, jabłko / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	93.32 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	327.18 g
Węglowodany przyswajalne:	284.86 g	Glukoza:	9.16 g
Fruktoza:	14.77 g	Sacharoza:	49.09 g
Laktoza:	15.06 g	Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.7 g	Sól:	5.36 g



## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.48 g	<b>Glukoza:</b>	8.78 g
<b>Fruktoza:</b>	14.7 g	<b>Sacharoza:</b>	49.65 g
<b>Laktoza:</b>	15.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.85 g	<b>Sól:</b>	5 g



## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<b>Wartość energetyczna:</b>	2295 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.93 g	<b>Glukoza:</b>	8.9 g
<b>Fruktoza:</b>	14.54 g	<b>Sacharoza:</b>	15.42 g
<b>Laktoza:</b>	5.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.43 g	<b>Sól:</b>	6.7 g