

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 24 maja
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 /alergeny: mleko, gluten
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	
	dieta łatwostrawna2	
	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> PN jabłko 170g, kanapka <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		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> PN jabłko 170g, kanapka <b>alergeny: gluten, mleko</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>
		<b>II kolacja:</b> chleb razowy 35g, masło 7g, ser żółty 15g / <b>alergeny: gluten, mleko</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

---