

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 25 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z koperkiem 70g, 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, twarożek z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
		kopytka z sosem mięsnym 370g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml/ <b>alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
		kopytka z sosem mięsnym 370g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml/ <b>alergeny: seler, gluten, gorczyca</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, gluten, mleko</b>
		kopytka z sosem mięsnym 370g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml/ <b>alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, wędlina drobiowa 30g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
		<b>II kolacja:</b> sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką i ogórkiem kiszonym 100g / <b>alergeny: gorczyca, jaja, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2269 kcal
Tłuszcz:	68.62 g
Węglowodany przyswajalne:	318.58 g
Fruktoza:	15.56 g
Laktoza:	16.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.96 g

Białko ogółem:	92.27 g
Węglowodany ogółem:	335.01 g
Glukoza:	9.37 g
Sacharoza:	46.96 g
Błonnik pokarmowy:	26.22 g
Sól:	4.68 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2239 kcal
Tłuszcz:	65.34 g
Węglowodany przyswajalne:	319.15 g
Fruktoza:	15.1 g
Laktoza:	16.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.01 g

Białko ogółem:	92.89 g
Węglowodany ogółem:	332.9 g
Glukoza:	8.19 g
Sacharoza:	49.51 g
Błonnik pokarmowy:	24.05 g
Sól:	4.37 g



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

Wartość energetyczna:	2244 kcal
Tłuszcz:	73.96 g
Węglowodany przyswajalne:	269.36 g
Fruktoza:	14.18 g
Laktoza:	7.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.25 g

Białko ogółem:	104.31 g
Węglowodany ogółem:	311.91 g
Glukoza:	8.14 g
Sacharoza:	14.74 g
Błonnik pokarmowy:	42.4 g
Sól:	5.88 g