

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 26 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 17g, pasta z pieczonego selera 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 30g, pasta z pieczonego selera 35g, 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 30g, ser żółty 17g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, pasta warzywna 35g, masło 7 g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	ogórkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	jarzynowa z sokiem z ogórka z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler</b>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3		ogórkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler</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 40g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina 40g, sałatka ziemniaczana z zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	Dieta z Ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina 20g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> truskawkowe tiramisu bez cukru 170 / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>



#### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2173 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.45 g	<b>Glukoza:</b>	5.62 g
<b>Fruktoza:</b>	11.98 g	<b>Sacharoza:</b>	53.07 g
<b>Laktoza:</b>	14.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.28 g	<b>Sól:</b>	5.9 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	82.85 g
Tłuszcz:	65.3 g	Węglowodany ogółem:	325.34 g
Węglowodany przyswajalne:	293.72 g	Glukoza:	7.23 g
Fruktoza:	13.08 g	Sacharoza:	51.87 g
Laktoza:	15.79 g	Błonnik pokarmowy:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.55 g	Sól:	4.34 g



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

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	95.42 g
Tłuszcz:	73.6 g	Węglowodany ogółem:	308.63 g
Węglowodany przyswajalne:	239.95 g	Glukoza:	6.35 g
Fruktoza:	13.01 g	Sacharoza:	17.91 g
Laktoza:	9.32 g	Błonnik pokarmowy:	43.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g	Sól:	6.25 g