

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	sobota, 10 lutego
śniadanie	dieta podstawowa1	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, twarożek waniliowy 80g, chałka zdobna 35g, ogórek 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna2	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, twarożek waniliowy 80g, pomidor 40g, sałata 15g/ <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żół. - 4	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy) pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, twarożek waniliowy 80g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, twarożek naturalny 80g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
<b>II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten</b>		
obiad	dieta podstawowa 1	zupa selerowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		udzik w sosie koperkowym 120g, ryż 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa selerowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		udzik w sosie koperkowym 120g, ryż 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa selerowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
udzik w sosie koperkowym 120g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>		
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob.4	kisiel owocowy 200g, suchary 30g / <b>alergeny: gluten</b>
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żół. -4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina drobiowo-wieprzowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
		<b>II kolacja: kisiel owocowy bez cukru 200g, pieczywo chrupkie żytnie 10g / alergeny: gluten</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.38 g	<b>Glukoza:</b>	11.35 g
<b>Fruktoza:</b>	17 g	<b>Sacharoza:</b>	55.2 g
<b>Laktoza:</b>	14.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.17 g	<b>Sól:</b>	4.43 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2124 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.76 g	<b>Glukoza:</b>	11 g
<b>Fruktoza:</b>	17.67 g	<b>Sacharoza:</b>	53.79 g
<b>Laktoza:</b>	14.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.33 g	<b>Sól:</b>	4.53 g



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2236 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	173 g	<b>Glukoza:</b>	10.15 g
<b>Fruktoza:</b>	15.8 g	<b>Sacharoza:</b>	14.64 g
<b>Laktoza:</b>	7.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.33 g	<b>Sól:</b>	5.88 g