

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 11 lutego
śniadanie	dieta podstawowa1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+ 40g płatki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, ogórek 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatki), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo- drobiowa 30g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g/ <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo- drobiowa 30g, wędlina drobiowa 30g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie :</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa1	zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>
		kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
	dieta łatwostrawna2	zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>
		kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, kalafior 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400ml / <b>alergeny: mleko, seler, gluten</b>
		kotlet pożarski 90g, ziemniaki 250g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
podwieczorek	dieta podstawowa1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	banan 120g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 50g, 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 20g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 38g, masło 7g, wędlina 20g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	92.9 g
Tłuszcz:	71.08 g	Węglowodany ogółem:	318.29 g
Węglowodany przyswajalne:	284.9 g	Glukoza:	8.4 g
Fruktoza:	14.15 g	Sacharoza:	49.72 g
Laktoza:	15.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.15 g	Sól:	6.6 g



## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	95.02 g
Tłuszcz:	54.08 g	Węglowodany ogółem:	330.49 g
Węglowodany przyswajalne:	301.91 g	Glukoza:	13.42 g
Fruktoza:	12.82 g	Sacharoza:	63.42 g
Laktoza:	15.7 g	Błonnik pokarmowy:	26.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.92 g	Sól:	6.67 g

---



## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	101.04 g
Tłuszcz:	75.8 g	Węglowodany ogółem:	308.01 g
Węglowodany przyswajalne:	250.04 g	Glukoza:	8.33 g
Fruktoza:	14.07 g	Sacharoza:	15.74 g
Laktoza:	6.4 g	Błonnik pokarmowy:	46.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12 g	Sól:	6.86 g

---