

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodnie		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 15 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 30g, 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 biały 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, 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 podstawowa 1	zupa zacierkowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>  gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa zacierkowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>  gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten, gorczyca</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa zacierkowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko, gluten</b>  gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja</b>
	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
podwieczorek	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, drobiowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
kolacja	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, 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 drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>  <b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak

## Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	93.62 g	Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	94.27 g
Tłuszcz:	72.17 g	Węglowodany ogółem:	332.29 g	Tłuszcz:	74.1 g	Węglowodany ogółem:	327.87 g
Węglowodany przyswajalne:	282.7 g	Glukoza:	8.75 g	Węglowodany przyswajalne:	281.14 g	Glukoza:	7.77 g
Fruktoza:	14.27 g	Sacharoza:	49.4 g	Fruktoza:	14.18 g	Sacharoza:	48.08 g
Laktoza:	15.44 g	Skrobia:	215.43 g	Laktoza:	15.44 g	Skrobia:	217.13 g
Błonnik pokarmowy:	30.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.03 g	Błonnik pokarmowy:	28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.67 g
Sól:	3.66 g			Sól:	3.41 g		

## Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

## Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	100.83 g
Tłuszcz:	83.8 g	Węglowodany ogółem:	309.07 g
Węglowodany przyswajalne:	227.34 g	Glukoza:	8.83 g
Fruktoza:	14.27 g	Sacharoza:	15.69 g
Laktoza:	6.14 g	Skrobia:	191.6 g
Błonnik pokarmowy:	47.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.72 g
Sól:	5.62 g		