

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	<b>czwartek, 15 lutego</b>
śniadanie	dieta podstawowa 1	Kasza manna na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z twarogu i koperku 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	Kasza manna na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, pasta z twarogu i koperku 70g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żół. - 4	Kasza manna na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z twarogu i koperku 70g, 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 drobiowa 30g, pasta z twarogu i koperku 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
<b>II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten</b>		
obiad	dieta podstawowa 1	Rosół z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, jaja, gluten</b>
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	Rosół z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, jaja, gluten</b>
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żół. - 4	zupa jarzynowa, jarska, niezabielana 400ml / <b>alergeny: seler</b>
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	Rosół z makaronem 400ml / <b>alergeny: seler, jaja, gluten</b>
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żół. 4	jabłko pieczone 80g, suchary 30g / <b>alergeny: gluten</b>
	dieta 3	jabłko 170g, / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, Carpaccio z buraka 120g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wp 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żół. 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wp 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wp 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
<b>II kolacja: Sałatka Tabuleh 70g / alergeny: gluten</b>		



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	97.21 g
Tłuszcz:	59.98 g	Węglowodany ogółem:	339.92 g
Węglowodany przyswajalne:	283.67 g	Glukoza:	6.83 g
Fruktoza:	12.86 g	Sacharoza:	52.59 g
Laktoza:	17.1 g	Błonnik pokarmowy:	24.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12 g	Sól:	3.83 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	96 g
Tłuszcz:	62.71 g	Węglowodany ogółem:	328.76 g
Węglowodany przyswajalne:	274.56 g	Glukoza:	6.93 g
Fruktoza:	13.08 g	Sacharoza:	49.29 g
Laktoza:	16.3 g	Błonnik pokarmowy:	20.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.03 g	Sól:	3.54 g



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

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	99.63 g
Tłuszcz:	73.78 g	Węglowodany ogółem:	314.26 g
Węglowodany przyswajalne:	154.01 g	Glukoza:	8.07 g
Fruktoza:	13.99 g	Sacharoza:	13.37 g
Laktoza:	7 g	Błonnik pokarmowy:	39.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.1 g	Sól:	5.02 g