

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 28 kwietnia
śniadanie	dieta podstawowa 1	zacierka na mleku (300ml mleko+ 45g zacierka), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, ogórek 35g, sałata 15g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierka), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 60g, 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 drobiowa 60g, 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 podstawowa 1	zupa dyniowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, jaja, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa dyniowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kurczak w sosie koperkowym 150g, ryż 220g, szpinak 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa dyniowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
	kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, jaja, 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 drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 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 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pieczywo chrupkie żytnie 10g, ser żółty 17g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	95.95 g
Tłuszcz:	70.81 g	Węglowodany ogółem:	305.64 g
Węglowodany przyswajalne:	261.49 g	Glukoza:	9.01 g
Fruktoza:	14.97 g	Sacharoza:	49.14 g
Laktoza:	16.47 g	Błonnik pokarmowy:	25.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g	Sól:	4.83 g



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

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	104.22 g
Tłuszcz:	76.31 g	Węglowodany ogółem:	294.42 g
Węglowodany przyswajalne:	171.18 g	Glukoza:	9.01 g
Fruktoza:	14.97 g	Sacharoza:	14.85 g
Laktoza:	7.14 g	Błonnik pokarmowy:	41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.61 g	Sól:	6.25 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	97.91 g
Tłuszcz:	64.98 g	Węglowodany ogółem:	310.36 g
Węglowodany przyswajalne:	268.26 g	Glukoza:	11.19 g
Fruktoza:	17.29 g	Sacharoza:	53.7 g
Laktoza:	16.06 g	Błonnik pokarmowy:	25.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.92 g	Sól:	4.78 g