

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 28 maja
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasztet 20g, sałata 15g, biała rzodkiew 35g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy bez cukru 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>  II śniadanie : zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / <b>alergeny: gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	Zupa brokułowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>  kartacze z mięsem 290g, cebula duszona 35g, surówka z zielonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	Zupa brokułowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>  kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	koperkowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>  kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten</b>
	dieta 3	jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
	kolacja	dieta podstawowa 1
kolacja	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 5 4g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba</b> <b>PN</b> pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 25g / <b>alergeny: gluten, mleko</b> jabłko 170g / <b>alergeny: brak</b>
kolacja	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba</b>  II kolacja: wędlina drobiowa 20g, chleb pełnoziarnisty 38g, masło 7g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	233.43 g	<b>Fruktoza:</b>	14.4 g
<b>Sacharoza:</b>	48.9 g	<b>Laktoza:</b>	14.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.91 g
<b>Sól:</b>	5.22 g		



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	236.39 g	<b>Fruktoza:</b>	14.2 g
<b>Sacharoza:</b>	49.23 g	<b>Laktoza:</b>	16.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.49 g
<b>Sól:</b>	4.8 g		



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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2250 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	177.1 g	<b>Fruktoza:</b>	18.6 g
<b>Sacharoza:</b>	16.3 g	<b>Laktoza:</b>	6.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.33 g
<b>Sól:</b>	5.26 g		