

| Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego | | Jadłospis | |
|---|--|--|-------------------------------------|
| posiłek | rodzaj diety | wtorek, 13 lutego | |
| śniadanie | dieta podstawowa 1 | płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, daktylowa pasta kakaowa 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja | |
| | dieta łatwostrawna 2 | płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, daktylowa pasta kakaowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja | |
| | dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydź. soku żołą. - 4 | płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja | |
| | | II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten | |
| | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja | |
| | | II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten | |
| obiad | dieta podstawowa 1 | minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko | |
| | | kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, surówka z papryką 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca, gluten | |
| | dieta łatwostrawna 2 | ziemniaczana 400ml / alergeny: seler, mleko | |
| | | kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, marchewka 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gluten | |
| | dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydź. soku żołą. - 4 | ziemniaczana, jarska, niezabielana 400ml / alergeny: seler | |
| | | mięso pieczone w sosie własnym 120g, kasza kuskus 220g, marchewka 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten | |
| | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko | |
| | | kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron pełnoziarnisty 250g, surówka z papryką 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca | |
| | podwieczorek | dieta podstawowa 1 | jabłko 170g / alergeny: brak |
| | | dieta łatwostrawna 2 | jabłko 170g / alergeny: brak |
| dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydź. soków żołą. 4 | | mus owocowy 150g, suchary 30g / alergeny: gluten | |
| dieta 3 | | jabłko 170g / alergeny: brak | |
| kolacja | dieta podstawowa 1 | pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba | |
| | dieta łatwostrawna 2 | pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba | |
| | dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydź. soku żołą. 4 | pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba | |
| | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3a | pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba | |
| | | II kolacja: zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie, razowe 10g / alergeny: gluten | |



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2250 kcal | Białko ogółem: | 93.23 g |
| Tłuszcz: | 63.89 g | Węglowodany ogółem: | 339.95 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 307.09 g | Glukoza: | 8.6 g |
| Fruktoza: | 14.62 g | Sacharoza: | 47.9 g |
| Laktoza: | 16.08 g | Blonnik pokarmowy: | 26.64 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.07 g | Sól: | 10.02 g |



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2241 kcal | Białko ogółem: | 93.79 g |
| Tłuszcz: | 59.87 g | Węglowodany ogółem: | 347.21 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 315.24 g | Glukoza: | 7.95 g |
| Fruktoza: | 13.97 g | Sacharoza: | 50.18 g |
| Laktoza: | 16.16 g | Blonnik pokarmowy: | 26.46 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.48 g | Sól: | 7.25 g |



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2223 kcal | Białko ogółem: | 105.31 g |
| Tłuszcz: | 71.45 g | Węglowodany ogółem: | 309.12 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 173.08 g | Glukoza: | 10.38 g |
| Fruktoza: | 18.8 g | Sacharoza: | 15.42 g |
| Laktoza: | 6.78 g | Blonnik pokarmowy: | 53.37 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.39 g | Sól: | 11.62 g |