

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 14 lutego
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo- wieprzowa 30g, pasta z twarogu i jajek 70g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, pasta z twarogu i jajek 70g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żoź. - 4	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pasta z twarogu i jajek 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
		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 wieprzowo-drobiowa 30g, pasta z twarogu i jajek 70g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
II śniadanie: pieczywo razowe 38g, pasta warzywna 35g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten		
obiad	dieta podstawowa 1	jarzynowa z żółtym grochem 400ml / alergeny: seler, mleko
		krokiot z kaszy jęczmiennej z żółtym serem i pieczarkami 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	zupa szpinakowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		kotlet jajeczny z pieca 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, jaja, gluten, seler
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żoź. - 4	zupa jarzynowa, jarska, niezabelana 400ml / alergeny: seler
		kotlet jajeczny z pieca 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, jaja, gluten, seler
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jarzynowa z żółtym grochem 400ml / alergeny: seler, mleko
		krokiot z kaszy jęczmiennej z żółtym serem i pieczarkami 90g, kremowy sos koperkowy 70g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żoź. 4	jabłko pieczone 80g, suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasztet z dyni z natką pietruszki 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasztet z dyni z natką pietruszki 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydź. soku żoź. 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasztet z dyni z natką pietruszki 70g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, ser twarogowy 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, ser biały 30g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	81.97 g
Tłuszcz:	65.28 g	Węglowodany ogółem:	334.06 g
Węglowodany przyswajalne:	285.54 g	Glukoza:	8.5 g
Fruktoza:	14.38 g	Sacharoza:	51.02 g
Laktoza:	17.51 g	Błonnik pokarmowy:	32.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.47 g	Sól:	5.5 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	84.84 g
Tłuszcz:	71.26 g	Węglowodany ogółem:	322.05 g
Węglowodany przyswajalne:	293.23 g	Glukoza:	7.18 g
Fruktoza:	14.16 g	Sacharoza:	57.68 g
Laktoza:	17.84 g	Błonnik pokarmowy:	25.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.9 g	Sól:	6.17 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	89.98 g
Tłuszcz:	74.11 g	Węglowodany ogółem:	322.42 g
Węglowodany przyswajalne:	250.63 g	Glukoza:	8.17 g
Fruktoza:	14.09 g	Sacharoza:	17.15 g
Laktoza:	9.74 g	Błonnik pokarmowy:	49.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.65 g	Sól:	7.43 g