

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	sobota, 9 marca
śniadanie	dieta podstawowa1	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, twarożek waniliowy 80g, chałka zdobna 35g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna2	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, twarożek waniliowy 80g, pomidor 40g, sałata 15g/ alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żół. - 4	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy) pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, twarożek waniliowy 80g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		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 60g, twarożek naturalny 80g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten		
obiad	dieta podstawowa 1	zupa selerowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		udzik w sosie koperkowym 120g, ryż 220g, surówka z białej kapusty i papryki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja
	dieta łatwostrawna 2	zupa selerowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		udzik w sosie koperkowym 120g, ryż 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa selerowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		udzik w sosie koperkowym 120g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka z białej kapusty i papryki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob.4	kisiel owocowy 200g, suchary 30g / alergeny: gluten
dieta 3	Podwieczorek: jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, PN pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 35g /alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler PN pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 35g /alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żół. -4	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko PN pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 35g /alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina drobiowo-wieprzowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
		II kolacja: kisiel owocowy bez cukru 200g, pieczywo chrupkie żytnie 10g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	89.56 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	318.48 g
Węglowodany przyswajalne:	285.38 g	Glukoza:	11.35 g
Fruktoza:	17 g	Sacharoza:	55.2 g
Laktoza:	14.51 g	Błonnik pokarmowy:	24.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.17 g	Sól:	4.43 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	93.11 g
Tłuszcz:	66.26 g	Węglowodany ogółem:	299.15 g
Węglowodany przyswajalne:	268.76 g	Glukoza:	11 g
Fruktoza:	17.67 g	Sacharoza:	53.79 g
Laktoza:	14.51 g	Błonnik pokarmowy:	21.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.33 g	Sól:	4.53 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	103.06 g
Tłuszcz:	77.4 g	Węglowodany ogółem:	301.04 g
Węglowodany przyswajalne:	173 g	Glukoza:	10.15 g
Fruktoza:	15.8 g	Sacharoza:	14.64 g
Laktoza:	7.4 g	Błonnik pokarmowy:	41.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.33 g	Sól:	5.88 g