

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 21 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: mleko, gluten
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		kopytka z sosem mięsny 370g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja
	dieta łatwostrawna 2	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		kopytka z sosem mięsny 370g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, gorczyca
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		kopytka z sosem mięsny 370g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, wędlina drobiowa 30g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
		II kolacja: sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką i ogórkiem kiszonym 100g / alergeny: gorczyca, jaja, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	68.62 g	Węglowodany ogółem:	335.01 g
Węglowodany przyswajalne:	318.58 g	Glukoza:	9.37 g
Fruktoza:	15.56 g	Sacharoza:	46.96 g
Laktoza:	16.71 g	Błonnik pokarmowy:	26.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.96 g	Sól:	4.68 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	92.89 g
Tłuszcz:	65.34 g	Węglowodany ogółem:	332.9 g
Węglowodany przyswajalne:	319.15 g	Glukoza:	8.19 g
Fruktoza:	15.1 g	Sacharoza:	49.51 g
Laktoza:	16.71 g	Błonnik pokarmowy:	24.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.01 g	Sól:	4.37 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	104.31 g
Tłuszcz:	73.96 g	Węglowodany ogółem:	311.91 g
Węglowodany przyswajalne:	269.36 g	Glukoza:	8.14 g
Fruktoza:	14.18 g	Sacharoza:	14.74 g
Laktoza:	7.74 g	Błonnik pokarmowy:	42.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.25 g	Sól:	5.88 g