

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 22 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 17g, pasta z pieczonego selera 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
	dieta łatwostrawna 2	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 30g, pasta z pieczonego selera 35g, 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, ser twarogowy 30g, ser żółty 17g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie: chleb razowy 38g, pasta warzywna 35g, masło 7 g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	ogórkowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	dieta łatwostrawna 2	jarzynowa z sokiem z ogórka z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	ogórkowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina 20g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 54g, masło 10g, wędlina 20g, sałatka ziemniaczana z zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z Ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina 20g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: truskawkowe tiramisu bez cukru 170 / alergeny: gluten, mleko, jaja



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	56.61 g	Węglowodany ogółem:	325.56 g
Węglowodany przyswajalne:	286.45 g	Glukoza:	5.62 g
Fruktoza:	11.98 g	Sacharoza:	53.07 g
Laktoza:	14.72 g	Błonnik pokarmowy:	29.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.28 g	Sól:	5.9 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Białko ogółem:	82.85 g
Tłuszcz:	65.3 g	Węglowodany ogółem:	325.34 g
Węglowodany przyswajalne:	293.72 g	Glukoza:	7.23 g
Fruktoza:	13.08 g	Sacharoza:	51.87 g
Laktoza:	15.79 g	Błonnik pokarmowy:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.55 g	Sól:	4.34 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	95.42 g
Tłuszcz:	73.6 g	Węglowodany ogółem:	308.63 g
Węglowodany przyswajalne:	239.95 g	Glukoza:	6.35 g
Fruktoza:	13.01 g	Sacharoza:	17.91 g
Laktoza:	9.32 g	Błonnik pokarmowy:	43.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g	Sól:	6.25 g