

| Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego | | Jadłospis |
|--------------------------------------|---|---|
| posiłek | rodzaj diety | czwartek, 16 maja |
| 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 | Blonnik 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 |