

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 21 maja
	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z fasoli 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żoń. - 4	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		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 drobiowa 30g, pasta z fasoli 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten	
obiad	dieta podstawowa 1	kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		kurczak z marchewką i groszkiem na śmietance 160g, ryż 220g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja
	dieta łatwostrawna 2	kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		kurczak z marchewką i groszkiem na śmietance 160g, ryż 220g, brokuł 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żoń. - 4	jarzynowa z kaszą bulgur, niezabielana 400ml / alergeny: seler, gluten
		udzik pieczony 90g, ryż 220g, cukinia 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko
		udzik pieczony 90g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja
dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soków żoń. 4	mus owocowy 150g, suchary 15g / alergeny: gluten	
Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 25g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 25g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żoń. - 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem z sosem na bazie jogurtu i oleju 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 20g / alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
		II kolacja: zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie 10g, razowe 1 kromka / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	88.74 g
Tłuszcz:	71.14 g	Węglowodany ogółem:	351.26 g
Węglowodany przyswajalne:	299.84 g	Glukoza:	9.02 g
Fruktoza:	14.33 g	Sacharoza:	51.82 g
Laktoza:	15.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g	Sól:	5.61 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	95.83 g
Tłuszcz:	69.42 g	Węglowodany ogółem:	335.75 g
Węglowodany przyswajalne:	292.57 g	Glukoza:	7.93 g
Fruktoza:	14.02 g	Sacharoza:	47.37 g
Laktoza:	14.99 g	Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.41 g	Sól:	5.43 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	96 g
Tłuszcz:	81.09 g	Węglowodany ogółem:	325.17 g
Węglowodany przyswajalne:	171.07 g	Glukoza:	9.92 g
Fruktoza:	17.36 g	Sacharoza:	17.94 g
Laktoza:	5.38 g	Błonnik pokarmowy:	47.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.03 g	Sól:	5.89 g