

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posilek	rodzaj diety	sobota, 25 maja
śniadanie	dieta podstawowa 1	kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	Kakao na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, pomidor 40g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	II śniadanie : chlebrazowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 5g / alergeny: mleko, gluten	
obiad	dieta podstawowa 1	Zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza jęczmienna 220g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
	dieta łatwostrawna 2	Zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza jęczmienna 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	Zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza pęczak 220g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
podwieczorek	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	Pieczywo pszenno-żytnie 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko , PN jabłko 170g, kanapka alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	Pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko , PN jabłko 170g, kanapka alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko ,
		II kolacja: kisiel owocowy bez cukru 200g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	101.87 g
Tłuszcz:	70.66 g	Węglowodany ogółem:	299.24 g
Węglowodany przyswajalne:	267.68 g	Glukoza:	12.69 g
Fruktoza:	18.64 g	Sacharoza:	50.95 g
Laktoza:	13.28 g	Błonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g	Sól:	5.04 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2148 kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>102.75 g</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>67.5 g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>296.43 g</u>
<u>Węglowodany przyswajalne:</u>	<u>266.47 g</u>	<u>Glukoza:</u>	<u>11.64 g</u>
<u>Fruktoza:</u>	<u>18.49 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>51.6 g</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>13.28 g</u>	<u>Łonnik pokarmowy:</u>	<u>26.88 g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>16.72 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>4.71 g</u>



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<u>Wartość energetyczna:</u>	<u>2293 kcal</u>	<u>Białko ogółem:</u>	<u>111.02 g</u>
<u>Tłuszcz:</u>	<u>75.89 g</u>	<u>Węglowodany ogółem:</u>	<u>313.86 g</u>
<u>Węglowodany przyswajalne:</u>	<u>240.39 g</u>	<u>Glukoza:</u>	<u>10.38 g</u>
<u>Fruktoza:</u>	<u>16.29 g</u>	<u>Sacharoza:</u>	<u>15.78 g</u>
<u>Laktoza:</u>	<u>6.99 g</u>	<u>Łonnik pokarmowy:</u>	<u>47.51 g</u>
<u>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</u>	<u>15.63 g</u>	<u>Sól:</u>	<u>6.11 g</u>