

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 22 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 70g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 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, pasta twarogowo-brokułowa z pestkami słonecznika 70g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	fasolowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		makaron ze szpinakiem i serem feta 350g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	zupa ziemniaczana 400ml / alergeny: seler, mleko
		makaron ze szpinakiem i serem feta 350g, marchewka z pieca 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	fasolowa 400ml / alergeny: seler, mleko
makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem feta 350g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, mleko		
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, pasta z wędliny ze szczypiorkiem 70g, wędlina wieprzowa 20g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, pasta z wędliny z koperkiem 70g, wędlina wieprzowa 20g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, pasta z wędliny ze szczypiorkiem 70g, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II kolacja : pieczywo razowe 38g, masło 7g, biały ser 30g / alergeny: gluten, mleko

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2297 kcal
Tłuszcz:	64.5 g
Węglowodany przyswajalne:	298.82 g
Fruktoza:	18.5 g
Laktoza:	19.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.5 g

Białko ogółem:	102.98 g
Węglowodany ogółem:	340.81 g
Glukoza:	12.89 g
Sacharoza:	52.47 g
Błonnik pokarmowy:	29.89 g
Sól:	5.52 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2251 kcal
Tłuszcz:	63.06 g
Węglowodany przyswajalne:	309.97 g
Fruktoza:	18.72 g
Laktoza:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.96 g

Białko ogółem:	97.28 g
Węglowodany ogółem:	338.68 g
Glukoza:	12.73 g
Sacharoza:	55.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Sól:	6.53 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2289 kcal
Tłuszcz:	75.13 g
Węglowodany przyswajalne:	186.27 g
Fruktoza:	14.86 g
Laktoza:	11.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.31 g

Białko ogółem:	110.35 g
Węglowodany ogółem:	315.08 g
Glukoza:	9.21 g
Sacharoza:	14.33 g
Błonnik pokarmowy:	55.78 g
Sól:	6.9 g