

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	sobota, 27 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek waniliowy 80g, chałka zdobna 35g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kawa zbożowa na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, wędlina drobiowa 60g, twarożek waniliowy 80g, pomidor 40g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, twarożek 80g, ogórek 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	krupnik kukurydziany 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w sosie curry 150g, ryż 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler
	dieta łatwostrawna 2	krupnik kukurydziany 400ml / alergeny: seler, mleko
		potrawka z kurczka 150g, ryż 220g, kalafior 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	krupnik kukurydziany 400ml / alergeny: seler, mleko	
	potrawka z kurczka 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca	
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, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / 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
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina drobiowo-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:	2253 kcal	Białko ogółem:	87.82 g
Tłuszcz:	66.24 g	Węglowodany ogółem:	339.78 g
Węglowodany przyswajalne:	289.49 g	Glukoza:	13.52 g
Fruktoza:	19.28 g	Sacharoza:	57.36 g
Laktoza:	14.62 g	Błonnik pokarmowy:	26.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.73 g	Sól:	4.51 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	92.74 g
Tłuszcz:	62.67 g	Węglowodany ogółem:	311.39 g
Węglowodany przyswajalne:	265.24 g	Glukoza:	12.01 g
Fruktoza:	17.94 g	Sacharoza:	53.12 g
Laktoza:	14.15 g	Błonnik pokarmowy:	22.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.11 g	Sól:	4.58 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	95.46 g
Tłuszcz:	71.86 g	Węglowodany ogółem:	314.56 g
Węglowodany przyswajalne:	173.68 g	Glukoza:	10.3 g
Fruktoza:	16.27 g	Sacharoza:	14.93 g
Laktoza:	7.04 g	Błonnik pokarmowy:	42.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.58 g	Sól:	5.37 g