

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 28 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	zacierka na mleku (300ml mleko+ 45g zacierka), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, rzodkiewka 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierka), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, 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 wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, rzodkiewka 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	marchewkowa z ryżem 400ml / alergeny: mleko, seler
		udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	marchewkowa z ryżem 400ml / alergeny: mleko, seler
		udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: brak
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	marchewkowa z ryżem 400ml / alergeny: mleko, seler
		udzik pieczony 90g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	banan 120g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g/ alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, ser żółty 16g/ alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	94.97 g
Tłuszcz:	67.61 g	Węglowodany ogółem:	301.71 g
Węglowodany przyswajalne:	259.81 g	Glukoza:	7.49 g
Fruktoza:	13.73 g	Sacharoza:	48.52 g
Laktoza:	16.14 g	Błonnik pokarmowy:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.91 g	Sól:	5.01 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	62.37 g	Węglowodany ogółem:	307.15 g
Węglowodany przyswajalne:	271.98 g	Glukoza:	13.63 g
Fruktoza:	13.59 g	Sacharoza:	63.41 g
Laktoza:	16.12 g	Błonnik pokarmowy:	23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.45 g	Sól:	4.16 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	105.13 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	298.13 g
Węglowodany przyswajalne:	243.43 g	Glukoza:	9.18 g
Fruktoza:	14.6 g	Sacharoza:	15.79 g
Laktoza:	6.84 g	Błonnik pokarmowy:	45.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.17 g	Sól:	6.64 g