

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posilek	rodzaj diety	piątek, 1 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 34g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 50g, 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, ser twarogowy 50g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		ryba panierowana 100g, ziemniaki pieczone 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	dieta łatwostrawna2	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pieczony kotlet z mielonego sandacza 100g, ziemniaki pieczone 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, seler, ryba
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pieczony kotlet z mielonego sandacza100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, seler, ryba, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	jabłko 170g / alergeny: brak
	Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler, mleko, jaja
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo pszenno-żytnie 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca
		II kolacja: chleb razowy 35g, masło 7g, ser żółty 15g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	89.66 g
Tłuszcz:	75.39 g	Węglowodany ogółem:	324.42 g
Węglowodany przyswajalne:	309.24 g	Glukoza:	9.04 g
Fruktoza:	14.94 g	Sacharoza:	51.81 g
Laktoza:	14.92 g	Błonnik pokarmowy:	29.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.71 g	Sól:	6.68 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	94.43 g
Tłuszcz:	61.81 g	Węglowodany ogółem:	330.64 g
Węglowodany przyswajalne:	314.07 g	Glukoza:	9.13 g
Fruktoza:	15.12 g	Sacharoza:	53.73 g
Laktoza:	16.38 g	Błonnik pokarmowy:	30.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.25 g	Sól:	6.15 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	100.66 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	316.03 g
Węglowodany przyswajalne:	275.34 g	Glukoza:	9.05 g
Fruktoza:	14.94 g	Sacharoza:	16.17 g
Laktoza:	7.2 g	Błonnik pokarmowy:	46.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.84 g	Sól:	6.22 g
