

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posilek	rodzaj diety	piątek, 2 lutego
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 sandacza 100g, 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:	2269 kcal	Białko ogółem:	89.68 g
Tłuszcz:	75.41 g	Węglowodany ogółem:	323.15 g
Węglowodany przyswajalne:	307.85 g	Błonnik pokarmowy:	29.61 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	Błonnik pokarmowy:	30.94 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	Błonnik pokarmowy:	46.42 g
Sól:	6.22 g		
