

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posilek	rodzaj diety	sobota, 2 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	kakaona mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, 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 wieprzowo-drobiowa 60g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlinaszynkowa 20g, masło 5g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza jęczmienna 220g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
	dieta łatwostrawna2	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza jęczmienna 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab w kremowym sosie 140g, kasza pęczak 220g, surówka meksykańska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler
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 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna2	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 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	101.87 g
Tłuszcz:	70.66 g	Węglowodany ogółem:	299.24 g
Węglowodany przyswajalne:	267.68 g	Glukoza:	12.69 g
Fruktoza:	18.64 g	Sacharoza:	50.95 g
Laktoza:	13.28 g	Blonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g	Sól:	5.04 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	102.75 g
Tłuszcz:	67.5 g	Węglowodany ogółem:	296.43 g
Węglowodany przyswajalne:	266.47 g	Glukoza:	11.64 g
Fruktoza:	18.49 g	Sacharoza:	51.6 g
Laktoza:	13.28 g	Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g	Sól:	4.71 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	111.02 g
Tłuszcz:	75.89 g	Węglowodany ogółem:	313.86 g
Węglowodany przyswajalne:	240.39 g	Glukoza:	10.38 g
Fruktoza:	16.29 g	Sacharoza:	15.78 g
Laktoza:	6.99 g	Błonnik pokarmowy:	47.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.63 g	Sól:	6.11 g
