

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 9 lutego
śniadanie	dieta podstawowa1	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierki), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser żółty 17g, pasta pieczonego selera 35g, ogórek kiszony 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca
	dieta łatwostrawna2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierki), pieczywo mieszane pszenne 82g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z pieczonego selera 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 60g, pasta z pieczonego selera 35g, oórek kiszony 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca II śniadanie: chleb razowy 35g, masło 7g, pasta warzywna 35g / alergeny: mleko, gluten, seler
obiad	dieta podstawowa1	krupnik 400ml / alergeny: seler, gluten
		ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	dieta łatwostrawna2	krupnik 400ml / alergeny: seler, gluten
		burgery rybne z pieca 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, ryba
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	krupnik 400ml / alergeny: seler, gluten	
	burgery rybne z pieca 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, ryba	
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3h	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, sałata 10g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler, mleko
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 82g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka ziemniaczana z zielonym groszkiem 80g, sałata 15g,herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka z fasoli i ziemniaka 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny:gluten, mleko, seler II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, ser żółty 15 / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	80.81 g
Tłuszcz:	69.52 g	Węglowodany ogółem:	308.15 g
Węglowodany przyswajalne:	261.54 g	Glukoza:	5.5 g
Fruktoza:	11.87 g	Sacharoza:	50.79 g
Laktoza:	14.31 g	Błonnik pokarmowy:	27.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.76 g	Sól:	5.6 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	91.93 g
Tłuszcz:	78.42 g	Węglowodany ogółem:	319.89 g
Węglowodany przyswajalne:	255.24 g	Glukoza:	5.93 g
Fruktoza:	12.27 g	Sacharoza:	18.74 g
Laktoza:	4.92 g	Błonnik pokarmowy:	48.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.49 g	Sól:	7.79 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	80.21 g
Tłuszcz:	64.25 g	Węglowodany ogółem:	314.95 g
Węglowodany przyswajalne:	275.44 g	Glukoza:	11.47 g
Fruktoza:	17.2 g	Sacharoza:	54.35 g
Laktoza:	14.42 g	Błonnik pokarmowy:	26.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.88 g	Sól:	4.09 g