

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 21 luty
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 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 114g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler
		II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak z młodej kapusty 400ml / alergeny: seler
		pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	zupa jarzynowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3		kapuśniak z młodej kapusty 400ml / alergeny: seler
		pierś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa 1	gruszka 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	gruszka 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, pasztet pieczony 40g, wędlina drobiowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, seler
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, wieprzowa 20g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowa 40g, drobiowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: zielone smoothie 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	71.04 g	Węglowodany ogółem:	305.57 g
Węglowodany przyswajalne:	272.06 g	Glukoza:	6.81 g
Fruktoza:	13.34 g	Sacharoza:	58.82 g
Laktoza:	14.1 g	Blonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.81 g	Sól:	4.97 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	94.57 g
Tłuszcz:	65.2 g	Węglowodany ogółem:	325.88 g
Węglowodany przyswajalne:	279.35 g	Glukoza:	10.74 g
Fruktoza:	17.48 g	Sacharoza:	64.66 g
Laktoza:	14.1 g	Błonnik pokarmowy:	26.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.02 g	Sól:	4.33 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	98.8 g
Tłuszcz:	76.3 g	Węglowodany ogółem:	297.15 g
Węglowodany przyswajalne:	228.92 g	Glukoza:	10.87 g
Fruktoza:	18.66 g	Sacharoza:	19.5 g
Laktoza:	4.8 g	Błonnik pokarmowy:	48.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.5 g	Sól:	5.32 g
