

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 6 lutego
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasztet 20g, sałata 15g, biała rzodkiew 35g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy bez cukru 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		II śniadanie : zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten
obiad	dieta podstawowa 1	koperkowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem 290g, cebula duszona 35g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
	dieta łatwostrawna 2	koperkowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	koperkowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
		II kolacja: wędlina drobiowa 20g, chleb pełnoziarnisty 38g, masło 7g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej



Wartość energetyczna:	2269 kcal
Tłuszcz:	65.88 g
Węglowodany przyswajalne:	243.62 g
Fruktoza:	14.16 g
Laktoza:	14.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.34 g

Białko ogółem:	90.3 g
Węglowodany ogółem:	344.22 g
Glukoza:	8.52 g
Sacharoza:	48.67 g
Błonnik pokarmowy:	30.38 g
Sól:	9.53 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2257 kcal
Tłuszcz:	62.76 g
Węglowodany przyswajalne:	246.83 g
Fruktoza:	13.82 g
Laktoza:	16.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.55 g

Białko ogółem:	94.87 g
Węglowodany ogółem:	342.63 g
Glukoza:	7.26 g
Sacharoza:	49.09 g
Błonnik pokarmowy:	28.46 g
Sól:	4.79 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Wartość energetyczna:	2273 kcal
Tłuszcz:	71.37 g
Węglowodany przyswajalne:	187.29 g
Fruktoza:	18.36 g
Laktoza:	6.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.76 g

Białko ogółem:	97.45 g
Węglowodany ogółem:	332.27 g
Glukoza:	10.25 g
Sacharoza:	16.07 g
Błonnik pokarmowy:	50.47 g
Sól:	9.57 g