

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 7 lutego
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka czerwona 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 114g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	pomidorowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten
	dieta łatwostrawna 2	pomidorowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko
		pieczeń rzymska w sosie własnym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z ryżem 400ml / alergeny: seler, mleko	
	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten	
podwieczorek	dieta podstawowa1	gruszka 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	banan 120g / alergeny: brak
	Dieta 3	gruszka 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 85g, masło 14g, parówki 120g, ketchup 20g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, parówki 120g, sałata 15g, pomidor 40g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II kolacja: pasta twarogowa z rzodkiewką 35g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2434 kcal	Białko ogółem:	98.06 g
Tłuszcz:	90.55 g	Węglowodany ogółem:	321.37 g
Węglowodany przyswajalne:	255.14 g	Glukoza:	7.64 g
Fruktoza:	16.3 g	Sacharoza:	57.79 g
Laktoza:	15.79 g	Blonnik pokarmowy:	33.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.65 g	Sól:	3.14 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej



Wartość energetyczna:	2461 kcal	Białko ogółem:	100.13 g
Tłuszcz:	91.76 g	Węglowodany ogółem:	321.31 g
Węglowodany przyswajalne:	259.37 g	Glukoza:	9.18 g
Fruktoza:	9.55 g	Sacharoza:	70.38 g
Laktoza:	15.47 g	Błonnik pokarmowy:	28.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.33 g	Sól:	2.83 g



Wartości odżywcze diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Wartość energetyczna:	2439 kcal	Białko ogółem:	107.21 g
Tłuszcz:	96.66 g	Węglowodany ogółem:	305.75 g
Węglowodany przyswajalne:	211.69 g	Glukoza:	9.91 g
Fruktoza:	17.23 g	Sacharoza:	16.95 g
Laktoza:	10.65 g	Błonnik pokarmowy:	49.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.93 g	Sól:	4.11 g