

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 5 marca
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, twaróg 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, twaróg 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	Zupa brokułowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem 290g, cebula duszona 35g, surówka z zielonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
	dieta łatwostrawna 2	Zupa brokułowa 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
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 25g / alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina szynkowa 25g / alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
	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:	2246 kcal	Białko ogółem:	89.61 g
Tłuszcz:	68.37 g	Węglowodany ogółem:	334.39 g
Węglowodany przyswajalne:	233.43 g	Fruktoza:	14.4 g
Sacharoza:	48.9 g	Laktoza:	14.55 g
Błonnik pokarmowy:	31.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.91 g
Sól:	5.22 g		



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	95.17 g
Tłuszcz:	62.7 g	Węglowodany ogółem:	333.25 g
Węglowodany przyswajalne:	236.39 g	Fruktoza:	14.2 g
Sacharoza:	49.23 g	Laktoza:	16.15 g
Błonnik pokarmowy:	29.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.49 g
Sól:	4.8 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	96.76 g
Tłuszcz:	73.86 g	Węglowodany ogółem:	322.44 g
Węglowodany przyswajalne:	177.1 g	Fruktoza:	18.6 g
Sacharoza:	16.3 g	Laktoza:	6.75 g
Błonnik pokarmowy:	51.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.33 g
Sól:	5.26 g		