

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 11 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 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 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja
	dieta łatwostrawna 2	zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, gorczyca
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, drobiowa 30g, pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler PN pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, alergeny: gluten, mleko , jabłko 170g
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler PN pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, alergeny: gluten, mleko , jabłko 170g
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler II kolacja: pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	93.2 g
Tłuszcz:	71.87 g	Węglowodany ogółem:	331.55 g
Węglowodany przyswajalne:	282.07 g	Glukoza:	8.69 g
Fruktoza:	14.22 g	Sacharoza:	49.34 g
Laktoza:	15.03 g	Błonnik pokarmowy:	30.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.86 g	Sól:	3.65 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	93.97 g
Tłuszcz:	71.8 g	Węglowodany ogółem:	329.54 g
Węglowodany przyswajalne:	282.63 g	Glukoza:	7.69 g
Fruktoza:	14.11 g	Sacharoza:	50.1 g
Laktoza:	15.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.35 g	Sól:	3.42 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	100.64 g
Tłuszcz:	79.38 g	Węglowodany ogółem:	308.69 g
Węglowodany przyswajalne:	227.14 g	Glukoza:	8.77 g
Fruktoza:	14.29 g	Sacharoza:	15.58 g
Laktoza:	6.14 g	Błonnik pokarmowy:	47.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.22 g	Sól:	5.62 g