

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 12 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, daktylowa pasta kakaowa 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, daktylowa pasta kakaowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą. - 4	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, surówka z papryką 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca, gluten
	dieta łatwostrawna 2	ziemniaczana 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, marchewka 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gluten
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą. - 4	ziemniaczana, jarska, niezabielana 400ml / alergeny: seler
		mięso pieczone w sosie własnym 120g, kasza kuskus 220g, marchewka 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron pełnoziarnisty 250g, surówka z papryką 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca
dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soków żołą. 4	mus owocowy 150g, suchary 30g / alergeny: gluten	
dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo mieszane 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g, alergeny: gluten, mleko , jabłko 170g
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 54g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo mieszane pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g, alergeny: gluten, mleko , jabłko 170g
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą. 4	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowa 20g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba PN: pieczywo mieszane pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowa 30g, alergeny: gluten, mleko ,
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3a	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
II kolacja: zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie, razowe 10g / alergeny: gluten		



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	93.23 g
Tłuszcz:	63.89 g	Węglowodany ogółem:	339.95 g
Węglowodany przyswajalne:	307.09 g	Glukoza:	8.6 g
Fruktoza:	14.62 g	Sacharoza:	47.9 g
Laktoza:	16.08 g	Blonnik pokarmowy:	26.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.07 g	Sól:	10.02 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	93.79 g
Tłuszcz:	59.87 g	Węglowodany ogółem:	347.21 g
Węglowodany przyswajalne:	315.24 g	Glukoza:	7.95 g
Fruktoza:	13.97 g	Sacharoza:	50.18 g
Laktoza:	16.16 g	Blonnik pokarmowy:	26.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.48 g	Sól:	7.25 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	105.31 g
Tłuszcz:	71.45 g	Węglowodany ogółem:	309.12 g
Węglowodany przyswajalne:	173.08 g	Glukoza:	10.38 g
Fruktoza:	18.8 g	Sacharoza:	15.42 g
Laktoza:	6.78 g	Blonnik pokarmowy:	53.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.39 g	Sól:	11.62 g