

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 28 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	Kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kasza), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z siemieniem lnianym 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	Kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kasza), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z siemieniem lnianym 70g, 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, twarożek z siemieniem lnianym 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: mleko, gluten II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	zupa z zielonych warzyw 400ml / alergeny: seler, mleko
		naleśniki z jabłkiem 375g, sos jogurtowy 70g, surówka z jabłka i marchewki 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
	dieta łatwostrawna 2	zupa z zielonych warzyw 400ml / alergeny: seler, mleko
		naleśniki z jabłkiem 375g, sos jogurtowy 70g, surówka z jabłka i marchewki 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, jaja, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa z zielonych warzyw 400ml / alergeny: seler, mleko
		naleśniki na mące pełnoziarnistej z jabłkiem bez cukru 375g, sos jogurtowy 70g, surówka z jabłka i marchewki 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, jaja, mleko
dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina wieprzowo-drobiowa 15g, sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i koperkiem 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, gorczyca, Jaja PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina wieprzowo-drobiowa 15g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 54g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 15g, sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i koperkiem 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina wieprzowo-drobiowa 15g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g, sałatka z makaronem pełnoziarnistym, szynką, pomidorem i koperkiem 70g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: koktajl truskawkowy bez cukru 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	79.93 g
Tłuszcz:	58.08 g	Węglowodany ogółem:	365.35 g
Węglowodany przyswajalne:	317.28 g	Glukoza:	7.18 g
Fruktoza:	14.22 g	Sacharoza:	57.9 g
Laktoza:	21.67 g	Błonnik pokarmowy:	24.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.89 g	Sól:	3.62 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	80.62 g
Tłuszcz:	61.26 g	Węglowodany ogółem:	362.34 g
Węglowodany przyswajalne:	315.79 g	Glukoza:	7.53 g
Fruktoza:	14.89 g	Sacharoza:	56.96 g
Laktoza:	21.67 g	Błonnik pokarmowy:	22.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.79 g	Sól:	3.44 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	86.63 g
Tłuszcz:	67.28 g	Węglowodany ogółem:	343.56 g
Węglowodany przyswajalne:	177.92 g	Glukoza:	8.13 g
Fruktoza:	15.17 g	Sacharoza:	15.86 g
Laktoza:	16.03 g	Błonnik pokarmowy:	55.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14 g	Sól:	4.67 g