

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 29 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, pasta z zielonego groszku 70g, dżem brzoskwiniowy 35g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	płatki pszenne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 90g, masło 14g, pasta z zielonego groszku 70g, dżem brzoskwiniowy 35g, papryka 35g, 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, ser żółty 18g, ser twarogowy 60g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II śniadanie: chleb razowy 38g, pasta warzywna 35g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		ryba panierowana 100g, ziemniaki pieczone 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler
	dieta łatwostrawna2	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pieczony kotlet z mielonego sandacza 100g, ziemniaki pieczone 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, seler, ryba
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pieczony kotlet z mielonego sandacza 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, seler, ryba, gorczyca
Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 84g, masło 14g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 120g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca PN: jabłko
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenno-żytnie 84g, masło 14g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 120g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca PN: jabłko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo pszenno-żytnie 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 120g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca II kolacja: chleb razowy 35g, masło 7g, ser żółty 15g / alergeny: gluten, mleko

Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	94.33 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	320.23 g
Węglowodany przyswajalne:	279.05 g	Glukoza:	9.53 g
Fruktoza:	15.37 g	Sacharoza:	17.57 g
Laktoza:	7.74 g	Błonnik pokarmowy:	48.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.46 g	Sól:	5.57 g

Wartości odżywcze dla diety podstawowej:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	76.88 g
Tłuszcz:	66.71 g	Węglowodany ogółem:	346.99 g
Węglowodany przyswajalne:	329.34 g	Glukoza:	12.96 g
Fruktoza:	18.8 g	Sacharoza:	57.91 g
Laktoza:	15.67 g	Błonnik pokarmowy:	33.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.72 g	Sól:	4.84 g

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	81.07 g
Tłuszcz:	61.43 g	Węglowodany ogółem:	351.44 g
Węglowodany przyswajalne:	332.4 g	Glukoza:	13.05 g
Fruktoza:	18.98 g	Sacharoza:	59.82 g
Laktoza:	15.58 g	Błonnik pokarmowy:	34.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.63 g	Sól:	5.04 g