

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 31 marca
śniadanie	dieta podstawowa 1	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, jajko w majonezie 70g, ogórek 35g, sałata 15g, babka wielkanocna 50g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, jajko w sosie koperkowym 70g, ogórek 35g, sałata 15g, babka wielkanocna 50g / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, jajko w sosie koperkowym 70g, ogórek 35g, sałata 15g, szarlotka z mąki pełnoziarnistej 60g / alergeny: gluten, mleko, jaja
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	Barszcz biały 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż 220g, surówka wiosenna150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, seler
	dieta łatwostrawna2	Barszcz biały lekkostrawny 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w sosie koperkowym 150g, ryż 220g, szpinak150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	Barszcz biały 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w sosie pieczarkowym 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, seler
Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak	
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko , PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko PN: pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, jabłko / alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: pieczywo chrupkie żytnie 10g, ser żółty 17g / alergeny: gluten, mleko

Wartości odżywcze dla diety podstawowej:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2411 kcal	Białko ogółem:	107.01 g
Tłuszcz:	85.96 g	Węglowodany ogółem:	297.44 g
Węglowodany przyswajalne:	244.17 g	Glukoza:	7.93 g
Fruktoza:	14 g	Sacharoza:	48.72 g
Laktoza:	11.36 g	Błonnik pokarmowy:	21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g	Sól:	5.05 g

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	95.95 g
Tłuszcz:	75.98 g	Węglowodany ogółem:	298.39 g
Węglowodany przyswajalne:	251.94 g	Glukoza:	6.87 g
Fruktoza:	13.07 g	Sacharoza:	49.99 g
Laktoza:	11.89 g	Błonnik pokarmowy:	23.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.69 g	Sól:	4.25 g

Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	107.42 g
Tłuszcz:	85.51 g	Węglowodany ogółem:	315.67 g
Węglowodany przyswajalne:	173.65 g	Glukoza:	8.98 g
Fruktoza:	16.02 g	Sacharoza:	14.48 g
Laktoza:	7.69 g	Błonnik pokarmowy:	43.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.1 g	Sól:	5.85 g