

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 1 kwietnia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, sałatka jarzynowa 80g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja 80g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ³	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, sałatka jarzynowa 80g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 5g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	zupa ogórkowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		Udzik pieczony 80g, ziemniaki 250g, surówka colesław 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	zupa jarzynowa z sokiem z ogórka 400ml / alergeny: seler, mleko
		Udzik pieczony 80g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ³	zupa ogórkowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		Udzik pieczony 80g, ziemniaki 250g, surówka colesław 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
dieta 3	Podwieczorek: jabłko 170g	
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko PN pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g / alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
		pieczywo pszenne 54g, masło 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 20g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko PN pieczywo pszenne 30g, masło 4g, wędlina drobiowo-wieprzowa 30g / alergeny: gluten, mleko jabłko 170g / alergeny: brak
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ³	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, twarożek z oliwką 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: koktajl porzeczkowy bez cukru 180g, pieczywo chrupkie 10g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	104.29 g
Tłuszcz:	66.6 g	Węglowodany ogółem:	313.12 g
Węglowodany przyswajalne:	286.31 g	Glukoza:	8.16 g
Fruktoza:	14.23 g	Sacharoza:	45.97 g
Laktoza:	16.81 g	Blonnik pokarmowy:	22.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.76 g	Sól:	5.3 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	105 g
Tłuszcz:	66.6 g	Węglowodany ogółem:	310.08 g
Węglowodany przyswajalne:	285.53 g	Glukoza:	7.34 g
Fruktoza:	13.54 g	Sacharoza:	48.23 g
Laktoza:	16.81 g	Blonnik pokarmowy:	20.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.19 g	Sól:	4.5 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	112.46 g
Tłuszcz:	75.29 g	Węglowodany ogółem:	296.94 g
Węglowodany przyswajalne:	180.01 g	Glukoza:	9.63 g
Fruktoza:	15.93 g	Sacharoza:	14.5 g
Laktoza:	10.94 g	Blonnik pokarmowy:	49.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.39 g	Sól:	6.35 g