

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 22 kwietnia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, 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, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 25g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak 400ml / alergeny: seler, gluten
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	jarzynowa z kaszą manną 400ml / alergeny: seler, gluten
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, marchewka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kapuśniak 400ml / alergeny: seler, gluten
		gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 60g, masło 10g, drobiowa 30g, ser biały 30g, musjabłkowo-dyniowy 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja PN: pieczywo pszenno-żytnie 30g, masło 4g, wędlina wieprzowa 30g, jabłko/ alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 54g, masło 10g, mus jabłkowo-dyniowy 35g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, 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 wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	93.32 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	327.18 g
Węglowodany przyswajalne:	284.86 g	Glukoza:	9.16 g
Fruktoza:	14.77 g	Sacharoza:	49.09 g
Laktoza:	15.06 g	Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.7 g	Sól:	5.36 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	91.44 g
Tłuszcz:	66.21 g	Węglowodany ogółem:	327.37 g
Węglowodany przyswajalne:	287.48 g	Glukoza:	8.78 g
Fruktoza:	14.7 g	Sacharoza:	49.65 g
Laktoza:	15.06 g	Błonnik pokarmowy:	27.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.85 g	Sól:	5 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	99.41 g
Tłuszcz:	80.92 g	Węglowodany ogółem:	315.2 g
Węglowodany przyswajalne:	247.93 g	Glukoza:	8.9 g
Fruktoza:	14.54 g	Sacharoza:	15.42 g
Laktoza:	5.76 g	Błonnik pokarmowy:	47.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.43 g	Sól:	6.7 g