

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 23 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, sałata 15g, ogórek 35g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja, jaja
	dieta łatwostrawna2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-buraczana 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja, jaja
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	biały barszcz 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż 220g, surówka z kiszonym ogórkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	lekkostrawny biały barszcz 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż 220g, bukiet warzyw 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	biały barszcz 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten
		pulpety w sosie pomidorowym 140g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
		II kolacja : pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g, pieczywo chrupkie, razowe 10g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2257 kcal
Tłuszcz:	68.56 g
Węglowodany przyswajalne:	288.67 g
Fruktoza:	13.71 g
Laktoza:	17.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.7 g

Białko ogółem:	98.44 g
Węglowodany ogółem:	321.88 g
Glukoza:	7.48 g
Sacharoza:	47.78 g
Błonnik pokarmowy:	23.51 g
Sól:	5.21 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2195 kcal
Tłuszcz:	62.68 g
Węglowodany przyswajalne:	290.19 g
Fruktoza:	13.65 g
Laktoza:	16.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.12 g

Białko ogółem:	96.81 g
Węglowodany ogółem:	321.63 g
Glukoza:	7.4 g
Sacharoza:	50.78 g
Błonnik pokarmowy:	23.32 g
Sól:	4.18 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2263 kcal
Tłuszcz:	79.22 g
Węglowodany przyswajalne:	174.68 g
Fruktoza:	14.64 g
Laktoza:	7.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.45 g

Białko ogółem:	102.22 g
Węglowodany ogółem:	300.78 g
Glukoza:	8.45 g
Sacharoza:	14.99 g
Błonnik pokarmowy:	38.94 g
Sól:	6.15 g