

| Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego | | Jadłospis |
|--------------------------------------|--|---|
| posiłek | rodzaj diety | poniedziałek, 12 lutego |
| śniadanie | dieta podstawowa 1 | kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko |
| | dieta łatwostrawna 2 | kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, biały ser 30g, zielone pesto 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, ser biały 30g, zielone pesto 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko |
| | II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten | |
| obiad | dieta podstawowa 1 | zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten |
| | gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja | |
| | dieta łatwostrawna 2 | zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten |
| | gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten, gorczyca | |
| | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | zupa zacierkowa 400ml / alergeny: seler, mleko, gluten |
| | gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka koperkowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja | |
| podwieczorek | dieta podstawowa 1 | jabłko 170g / alergeny: brak |
| | dieta łatwostrawna 2 | jabłko 170g / alergeny: brak |
| | dieta z ograniczeniem | jabłko 170g / alergeny: brak |
| kolacja | dieta podstawowa 1 | pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, drobiowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler |
| | dieta łatwostrawna 2 | pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler |
| | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 | pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pasta wielowarzynna z pestkami słonecznika 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler |
| | II kolacja: pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / alergeny: gluten, mleko | |



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2282 kcal | Białko ogółem: | 93.2 g |
| Tłuszcz: | 71.87 g | Węglowodany ogółem: | 331.55 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 282.07 g | Glukoza: | 8.69 g |
| Fruktoza: | 14.22 g | Sacharoza: | 49.34 g |
| Laktoza: | 15.03 g | Błonnik pokarmowy: | 30.52 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.86 g | Sól: | 3.65 g |



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2282 kcal | Białko ogółem: | 93.97 g |
| Tłuszcz: | 71.8 g | Węglowodany ogółem: | 329.54 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 282.63 g | Glukoza: | 7.69 g |
| Fruktoza: | 14.11 g | Sacharoza: | 50.1 g |
| Laktoza: | 15.03 g | Błonnik pokarmowy: | 28.18 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.35 g | Sól: | 3.42 g |



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2262 kcal | Białko ogółem: | 100.64 g |
| Tłuszcz: | 79.38 g | Węglowodany ogółem: | 308.69 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 227.14 g | Glukoza: | 8.77 g |
| Fruktoza: | 14.29 g | Sacharoza: | 15.58 g |
| Laktoza: | 6.14 g | Błonnik pokarmowy: | 47.68 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.22 g | Sól: | 5.62 g |