

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 18 lutego
śniadanie	dieta podstawowa 1	zacierka na mleku (300ml mleko+ 45g zacierka), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierka), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 32g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g/ alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, wędlina drobiowa 20g, ogórek 35g, sałata 15g, biszkopty bez cukru 12g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 5g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	barszcz czerwony zabieleny 400ml / alergeny: seler, mleko
		Wieprzowina w pomidorach 120g, kasza jęczmienna 220g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml / alergeny: seler, mleko
		Wieprzowina w pomidorach 120g, kasza jęczmienna 220g, szpinak 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml / alergeny: seler, mleko
		Wieprzowina w pomidorach 120g, kasza pęczak 220g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, gluten, mleko
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: pieczywo razowe 38g, masło 5g, wędlina 20g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	96.26 g
Tłuszcz:	70.67 g	Węglowodany ogółem:	310.21 g
Węglowodany przyswajalne:	261.35 g	Glukoza:	8.58 g
Fruktoza:	14.44 g	Sacharoza:	51.86 g
Laktoza:	16.11 g	Błonnik pokarmowy:	28.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.64 g	Sól:	9.06 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	101.5 g
Tłuszcz:	65.04 g	Węglowodany ogółem:	313.43 g
Węglowodany przyswajalne:	267.49 g	Glukoza:	11.08 g
Fruktoza:	17.19 g	Sacharoza:	54.58 g
Laktoza:	16.11 g	Błonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.12 g	Sól:	4.12 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	103.76 g
Tłuszcz:	74.43 g	Węglowodany ogółem:	315.71 g
Węglowodany przyswajalne:	252.91 g	Glukoza:	8.9 g
Fruktoza:	14.82 g	Sacharoza:	17.91 g
Laktoza:	5.21 g	Błonnik pokarmowy:	46.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.14 g	Sól:	10.27 g