

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 28 lutego
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, paprykarz 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, paprykarz 70g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba, seler
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą. - 4	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 15g, dżem 35g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, paprykarz na ryżu pełnoziarnistym 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryba
II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten		
obiad	dieta podstawowa 1	zupa z soczewicą 400ml / alergeny: seler, mleko
		gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten
	dieta łatwostrawna 2	krupnik 400ml / alergeny: seler, gluten
		kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą. - 4	krupnik, jarski 400ml / alergeny: seler, gluten
		kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa z soczewicą 400ml / alergeny: seler, mleko
kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten		
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydz. soków żołą. 4	jabłko pieczone 80g, suchary 30g / alergeny: gluten
	Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i jajek 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydz. soku żołą. - 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, marchewka z pieca 50g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i jajek 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja
		II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, twarożek ze szczypiorkiem 35g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	97.77 g
Tłuszcz:	70.96 g	Węglowodany ogółem:	319.75 g
Węglowodany przyswajalne:	274.24 g	Glukoza:	9.37 g
Fruktoza:	15.56 g	Sacharoza:	50.58 g
Laktoza:	14.32 g	Błonnik pokarmowy:	30.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.7 g	Sól:	4.48 g



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	88.1 g
Tłuszcz:	78.63 g	Węglowodany ogółem:	322.63 g
Węglowodany przyswajalne:	295.01 g	Glukoza:	7.05 g
Fruktoza:	14.1 g	Sacharoza:	57.6 g
Laktoza:	14.43 g	Błonnik pokarmowy:	25.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.49 g	Sól:	4.4 g



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	74.53 g	Węglowodany ogółem:	323.95 g
Węglowodany przyswajalne:	234.28 g	Glukoza:	8.3 g
Fruktoza:	14.54 g	Sacharoza:	16.86 g
Laktoza:	6.08 g	Błonnik pokarmowy:	46.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.08 g	Sól:	5.92 g