

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 30 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z fasoli 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą.	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	<p>jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta z fasoli 35g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja</p> <p>II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten</p>
obiad	dieta podstawowa 1	<p>kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko</p> <p>kurczak z marchewką i groszkiem na śmietance 160g, ryż 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja</p>
	dieta łatwostrawna 2	<p>kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko</p> <p>kurczak z marchewką i groszkiem na śmietance 160g, ryż 220g, fasolka szparagowa 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca</p>
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wydz. soku żołą.	<p>jarzynowa z kaszą bulgur, niezabielana 400ml / alergeny: seler, gluten</p> <p>udzik pieczony 90g, ryż 220g, marchewka 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca</p>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	<p>kalafiorowa z kaszą bulgur 400ml / alergeny: seler, gluten, mleko</p> <p>udzik pieczony 90g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiejska 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja</p>
		jabłko 170g / alergeny: brak
		jabłko 170g / alergeny: brak
podwieczorek	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydz. soków żołą.	mus owocowy 150g, suchary 15g / alergeny: gluten
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
		jabłko 170g / alergeny: brak
		jabłko 170g / alergeny: brak

kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wydz. soku żoł.	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka makaronowa z tuńczykiem z sosem na bazie jogurtu i oleju 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba II kolacja: zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie 10g, razowe 1 kromka / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej]

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	89.81 g
Tłuszcz:	69.96 g	Węglowodany ogółem:	348.56 g
Węglowodany przyswajalne:	296.02 g	Błonnik pokarmowy:	33.13 g
Sól:	5.69 g		



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	94.93 g
Tłuszcz:	69.12 g	Węglowodany ogółem:	339.35 g
Węglowodany przyswajalne:	296.02 g	Błonnik pokarmowy:	29.4 g
Sól:	5.43 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów]

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	97.05 g
Tłuszcz:	79.89 g	Węglowodany ogółem:	323.74 g
Węglowodany przyswajalne:	168.64 g	Błonnik pokarmowy:	48.21 g
Sól:	5.97 g		