

Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego w Żyrardowie		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 9 stycznia
	Dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, pasztet 20g, sałata 15g, biała rzodkiew 35g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca
	Dieta łatwostrawna 2	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+40g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 40g, twarożek truskawkowy bez cukru 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
		II śniadanie : zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / alergeny: gluten
obiad	Dieta podstawowa 1	kalafiorowo-brokułowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem 290g, cebula duszona 35g, surówka coleslaw 150g, kompot wielowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
	Dieta łatwostrawna 2	kalafiorowo-brokułowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, fasolka szparagowa 150g, kompot wielowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów 3	kalafiorowo-brokułowa 400ml / alergeny: seler, mleko
		kartacze z mięsem z olejem rzepakowym 293g, surówka coleslaw 150g, kompot wielowocowy 250ml / alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	Dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 45g, sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 80g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
		II kolacja: wędlina drobiowa 20g, chleb pełnoziarnisty 38g, masło 7g / alergeny: gluten, mleko

wartość energetyczna: 2226 kcal

białko: 95,42g

łuszcze: 63,17g, w tym NKW: 12,82g

węglowodany: 334,24g

sól: 4,82g

błonnik: 29,89g

DLA DIETY LEKKOSTRAWNEJ

wartość energetyczna: 2242 kcal

białko: 97,91g

łuszcze: 71,64g, w tym NKW: 11,11g

węglowodany: 342,25g

sól: 5,34g

błonnik: 52,16g

DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW