

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego w Żyrardowie		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	Środa, 10 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka czerwona 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, biały ser 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 114g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, pasta twarogowo-jajeczna 70g, papryka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
		<b>II śniadanie:</b> pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie własnym 140g, kasza bulgur 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pomidorowa z ryżem 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140g, kasza bulgur 220g, surówka z kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gorczyca, seler, jaja, gluten</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	gruszka 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 drobiowo-wieprzowa 50g, paszтет z dyni z natką pietruszki 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, paszтет z dyni z natką pietruszki 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pasta twarogowa z rzodkiewką 35g, pieczywo chrupkie razowe 10g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>

wartość energetyczna: 2255 kcal

białko: 98,88g

tłuszcz: 73,92g, w tym NKT 15,61g **DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ**

węglowodany: 312,88g

sól: 3,55g

błonnik: 32,02g

wartość energetyczna: 2236 kcal

białko: 110,13g

tłuszcz: 78,19g, w tym NKT 15,68g **DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

węglowodany: 295,05g

sól: 5,39g

błonnik: 50,08g