

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	wtorek, 16 stycznia
Śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki jęczmienne na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, daktylowa pasta kakaowa 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, daktylowa pasta kakaowa 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żołą. 4	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	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, soja
II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten		
obiad	dieta podstawowa 1	minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, surówka koperkowa 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca, gluten
	dieta łatwostrawna 2	ziemniaczana 400ml / alergeny: seler, mleko
		kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron 250g, kalafior 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, gluten
	dieta łatwostrawna z ogr. subst. pob. wyd. soku żołą. 4	ziemniaczana, jarska, niezabielana 400ml / alergeny: seler
		mięso pieczone w sosie własnym 120g, kasza kuskus 220g, dynia 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gluten
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	minestrone 400ml / alergeny: seler, mleko	
kurczak w kremowym sosie z brokułami 150g, makaron pełnoziarnisty 250g, surówka koperkowa 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca		
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soków żołą. 4	mus owocowy 150g, suchary 30g / alergeny: gluten
	dieta z ogr. tpu 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żołą. 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 70g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 50g, pasta z makreli i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, ryba
	II kolacja: zielone smoothie z siemieniem lnianym 180g, pieczywo chrupkie, razowe 10g / alergeny: gluten	