

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	poniedziałek, 29 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko +45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy ), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, wędlina wieprzowa 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 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 30g, kalarepa 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 25g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	jarzynowa z kaszą manną 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza jęczmienna 220g, brokuł 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny:gluten, seler, gorczyca</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kapuśniak 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		gulasz wieprzowy 150g, kasza pęczak 220g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, drobiowa 30g, ser biały 30g, musjabłkowo-dyniowy 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, soja</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, mus jabłkowo-dyniowy 35g, wędlina wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowa 30g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> pieczywo razowe 35g, masło 7g, wędlina 20g / <b>alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	92.27 g
Tłuszcz:	73.16 g	Węglowodany ogółem:	326.51 g
Węglowodany przyswajalne:	285.37 g	Błonnik pokarmowy:	29.03 g
Sól:	5.26 g		



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	94.44 g
Tłuszcz:	66.51 g	Węglowodany ogółem:	322.12 g
Węglowodany przyswajalne:	283.88 g	Błonnik pokarmowy:	26.2 g
Sól:	4.71 g		



### Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Białko ogółem:	98.36 g
Tłuszcz:	82.12 g	Węglowodany ogółem:	316.63 g
Węglowodany przyswajalne:	250.36 g	Błonnik pokarmowy:	47.05 g
Sól:	6.62 g		