

Centrum Zdrowia Mazowska Zachodniego		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 31 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, paprykarz 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, paprykarz 70g, wędlinadrobiowa 30g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, ryba, seler</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żoł. 4	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +40g płatków), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 15g, dżem 35g, pomidor bez skóry 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II śniadanie: suchary 30g / alergeny: gluten</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, paprykarz na ryżu pełnoziarnistym 70g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryba</b>
<b>II śniadanie: pieczywo razowe 38g, wędlina szynkowa 24g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten</b>		
obiad	dieta podstawowa 1	zupa z soczewicą 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten</b>
	dieta łatwostrawna 2	krupnik 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żoł. 4	krupnik, jarski 400ml / <b>alergeny: seler, gluten</b>
		kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa z soczewicą 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
kotlet mielony z pieca 90g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonym ogórkiem 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: mleko, seler, gorczyca, jaja, gluten</b>		
podwieczorek	dieta podstawowa 1	gruszka 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żoł. 4	jabłko pieczone 80g, suchary 30g / <b>alergeny: gluten</b>
	Dieta 3	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i jajek 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna z ogr. sub. pob. wyd. soku żoł. 4	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i białka jaja 70g, marchewka z pieca 50g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i jajek 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
		<b>II kolacja: chleb razowy 38g, masło 7g, twarożek ze szczypiorkiem 35g / alergeny: gluten, mleko</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2259 kcal	Białko ogółem:	98.13 g
Tłuszcz:	70.64 g	Węglowodany ogółem:	322.39 g
Węglowodany przyswajalne:	276.59 g	Błonnik pokarmowy:	30.33 g
Sól:	4.48 g		



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej



Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	88.33 g
Tłuszcz:	78.68 g	Węglowodany ogółem:	323.66 g
Węglowodany przyswajalne:	295.74 g	Błonnik pokarmowy:	25.39 g
Sól:	4.4 g		



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

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	74.53 g	Węglowodany ogółem:	323.95 g
Węglowodany przyswajalne:	234.28 g	Błonnik pokarmowy:	46.37 g
Sól:	5.92 g		