

Żyrardów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 18 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa1	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z siemieniem lnianym mielonym 70g, ogórek 35g, sałata 15g,herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna2	kasza manna na mleku (300ml mleko+40g kaszy), pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z siemieniem lnianym mielonym 70g, pomidor 40g, sałata 15g,herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, twarożek z siemieniem lnianym mielonym 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: mleko, gluten
		II śniadanie: chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa1	rosół z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler
	dieta łatwostrawna 2	rosół z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż 220g, marchewka z groszkiem 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	rosół z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten
		udzik pieczony 90g, sos koperkowy 30g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka wiosenna 100g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	jabłko170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, carpaccio z buraka 120g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wieprzowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 85g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
		II kolacja: sałatka tabouleh 70g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	96.61 g
Tłuszcz:	61.51 g	Węglowodany ogółem:	330.17 g
Węglowodany przyswajalne:	274.39 g	Glukoza:	6.83 g
Fruktoza:	12.86 g	Sacharoza:	52.63 g
Laktoza:	17.08 g	Skrobia:	178.85 g
Błonnik pokarmowy:	24.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.13 g
Sól:	3.83 g		

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	95.4 g
Tłuszcz:	64.24 g	Węglowodany ogółem:	319.15 g
Węglowodany przyswajalne:	265.31 g	Glukoza:	6.93 g
Fruktoza:	13.08 g	Sacharoza:	49.33 g
Laktoza:	16.28 g	Skrobia:	177.04 g
Błonnik pokarmowy:	20.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.16 g
Sól:	3.54 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	99.85 g
Tłuszcz:	74.55 g	Węglowodany ogółem:	314.22 g
Węglowodany przyswajalne:	154.44 g	Glukoza:	8.03 g
Fruktoza:	14.17 g	Sacharoza:	13.5 g
Laktoza:	6.98 g	Skrobia:	98.63 g
Błonnik pokarmowy:	40.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.24 g
Sól:	5.06 g		