

Żyrdów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	czwartek, 11 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, jajo gotowane 50g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja</b>
	dieta łatwostrawna 2	kasza manna na mleku (300ml mleko+45g kaszy), pieczywo pszenne mieszane 82g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 40g, 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, jajo gotowane 50g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: mleko, gluten, jaja</b>
		<b>II śniadanie:</b> chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	barszcz ukraiński 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kluski śląskie z kremowym sosem pieczarkowym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	czerwony barszcz 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kluski śląskie z kremowym sosem warzywnym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</b>
dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3		barszcz ukraiński 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		kluski śląskie z kremowym sosem warzywnym 370g, surówka z jabłka i marchewki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: seler, jaja, mleko</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych	jabłko 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
	dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z wędliny i twarogu z koperkiem 70g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką i ogórkiem kiszonym 105g / <b>alergeny: gorczyca, jaja, mleko</b>

Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Wartość energetyczna:	2231 kcal
Tłuszcz:	70,12 g
Węglowodany przyswajalne:	229,42 g
Fruktoza:	16,22 g
Laktoza:	7,32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13,21 g
Białko ogółem:	85,5 g
Węglowodany ogółem:	337,92 g
Glukoza:	8,8 g
Sacharoza:	19,84 g
Błonnik pokarmowy:	49,28 g
Sól:	5,15 g

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej	
Wartość energetyczna:	2211 kcal
Tłuszcz:	61,96 g
Węglowodany przyswajalne:	276,18 g
Fruktoza:	16,5 g
Laktoza:	16,34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12,51 g
Białko ogółem:	78,66 g
Węglowodany ogółem:	349,93 g
Glukoza:	8,94 g
Sacharoza:	55,89 g
Błonnik pokarmowy:	28,63 g
Sól:	4,57 g

Wartości odżywcze dla diety podstawowej	
Wartość energetyczna:	2187 kcal
Tłuszcz:	64,57 g
Węglowodany przyswajalne:	258,54 g
Fruktoza:	15,84 g
Laktoza:	16,03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14,26 g
Białko ogółem:	78,54 g
Węglowodany ogółem:	337,99 g
Glukoza:	8,37 g
Sacharoza:	52,19 g
Błonnik pokarmowy:	30,24 g
Sól:	3,81 g