

Żyrdów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	piątek, 19 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki ryżowe na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlinadrobiowa 30g, ser żółty 17g, ser biały 30g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	płatki ryżowe na mleku (300ml mleko+45g płatków), pieczywo mieszane pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, ser biały 30g, dżem 35g, 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 60g, ser biały 30g, rzodkiewka 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie: chleb razowy 38g, pasta warzywna 35g, masło 7g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	pieczarkowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten
		ryba panierowana 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba
	dieta łatwostrawna 2	krupnik jaglany 400ml / alergeny: seler
		ryba panierowana 100g, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gluten, seler, ryba
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczarkowa z makaronem 400ml / alergeny: seler, gluten
		ryba panierowana 100g, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba
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 15g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałata 15g, sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, seler, mleko, jaja
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo pszenno-żytnie 112g, masło 14g, wędlina drobiowo-wieprzowa 50g, sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca
		II kolacja: chleb razowy 35g, masło 7g, ser żółty 15g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	87.97 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	316.31 g
Węglowodany przyswajalne:	258.03 g	Glukoza:	7.9 g
Fruktoza:	13.31 g	Sacharoza:	49.18 g
Laktoza:	15.87 g	Skrobia:	161.85 g
Błonnik pokarmowy:	26.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.43 g
Sól:	4.63 g		

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	83.68 g
Tłuszcz:	62.97 g	Węglowodany ogółem:	332.66 g
Węglowodany przyswajalne:	275.26 g	Glukoza:	11.12 g
Fruktoza:	17 g	Sacharoza:	54.94 g
Laktoza:	15.38 g	Skrobia:	163.47 g
Błonnik pokarmowy:	25.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.93 g
Sól:	4.14 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	91.8 g
Tłuszcz:	79.57 g	Węglowodany ogółem:	306.75 g
Węglowodany przyswajalne:	248.95 g	Glukoza:	8.21 g
Fruktoza:	13.59 g	Sacharoza:	16.8 g
Laktoza:	6.57 g	Skrobia:	181.32 g
Błonnik pokarmowy:	46.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.41 g
Sól:	6.63 g		