

Żyrardów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	sobota, 20 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta zwędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	kakao na mleku 250ml, pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta z wędliny i twarogu 70g, pomidor 40g, sałata 15g/ alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 45g, pasta z wędliny i twarogu 70g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 23g, masło 7g /alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko gulasz drobiowy 150g, ryż 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gorczyca
	dieta łatwostrawna 2	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko gulasz drobiowy 150g, ryż 220g, buraczki 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gorczyca
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	zupa śródziemnomorska 400ml / alergeny: seler, mleko gulasz drobiowy 150g, ryż pełnoziarnisty 220g, surówka z kapusty 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: seler, gorczyca, jaja
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 drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne mieszane 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 30g, wędlina wieprzowa 35g, pomidor 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko, II kolacja: kisiel owocowy bez cukru 200g, pieczywo chrupkie żytnie 10g / alergeny: gluten



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	88.46 g
Tłuszcz:	70.58 g	Węglowodany ogółem:	309.8 g
Węglowodany przyswajalne:	276.41 g	Glukoza:	11.07 g
Fruktoza:	17.83 g	Sacharoza:	61.35 g
Laktoza:	12.62 g	Skrobia:	166.94 g
Błonnik pokarmowy:	24.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.26 g
Sól:	3.93 g		

Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	88.22 g
Tłuszcz:	74.55 g	Węglowodany ogółem:	298.52 g
Węglowodany przyswajalne:	267.15 g	Glukoza:	11.3 g
Fruktoza:	18.18 g	Sacharoza:	62.31 g
Laktoza:	12.62 g	Skrobia:	157.01 g
Błonnik pokarmowy:	22.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.2 g
Sól:	3.75 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	88.13 g
Tłuszcz:	72.95 g	Węglowodany ogółem:	290.42 g
Węglowodany przyswajalne:	222.83 g	Glukoza:	10.84 g
Fruktoza:	16.63 g	Sacharoza:	14.52 g
Laktoza:	1.62 g	Skrobia:	166.22 g
Błonnik pokarmowy:	43.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.52 g
Sól:	5.33 g		
