

Żyrdów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	niedziela, 21 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	zacierka na mleku (300ml mleko+ 45g zacierka), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, pasztet wieprzowy 40g, ogórek 35g, sałata 15g / alergeny: gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	zacierka na mleku (300ml mleko+45g zacierka), pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 32g, wędlina drobiowa 30g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g/ alergeny: gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina wieprzowo-drobiowa 30g, wędlina drobiowa 20g, ogórek 35g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II śniadanie : chleb razowy 38g, wędlina szynkowa 20g, masło 5g / alergeny: mleko, gluten
obiad	dieta podstawowa 1	barszcz czerwony zabieleny 400ml / alergeny: seler, mleko
		bitka wieprzowa 80g, sos pieczeniowy 40g, kasza jęczmienna 220g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, gluten, mleko
	dieta łatwostrawna 2	barszcz czerwony zabieleny 400ml / alergeny: seler, mleko
		bitka wieprzowa 80g, sos pieczeniowy 40g, kasza jęczmienna 220g, szpinak 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, gluten, mleko
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	barszcz czerwony zabieleny 400ml / alergeny: seler, mleko
		schab pieczony 80g, sos pieczeniowy 40g, kasza pęczak 220g, surówka z papryką 150g, kompot wieloowocowy 250ml / alergeny: gorczyca, jaja, gluten, mleko
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 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko,
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlina drobiowa 20g, wędlina wieprzowa 30g, ser twarogowy 50g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / alergeny: gluten, mleko
		II kolacja: pieczywo razowe 38g, masło 5g, wędlina 20g / alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze dla diety podstawowej

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	98.89 g
Tłuszcz:	71.97 g	Węglowodany ogółem:	299.78 g
Węglowodany przyswajalne:	254.78 g	Glukoza:	8.41 g
Fruktoza:	14.28 g	Sacharoza:	51.38 g
Laktoza:	16.11 g	Skrobia:	193.39 g
Błonnik pokarmowy:	27.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.52 g
Sól:	9.06 g		



Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	102.35 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	304.69 g
Węglowodany przyswajalne:	261.36 g	Glukoza:	11 g
Fruktoza:	17.11 g	Sacharoza:	54.33 g
Laktoza:	16.11 g	Skrobia:	192.6 g
Błonnik pokarmowy:	27.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.79 g
Sól:	4.1 g		



Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	104.61 g
Tłuszcz:	74.87 g	Węglowodany ogółem:	306.97 g
Węglowodany przyswajalne:	246.78 g	Glukoza:	8.82 g
Fruktoza:	14.74 g	Sacharoza:	17.66 g
Laktoza:	5.21 g	Błonnik pokarmowy:	45.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.81 g		