

Żyrdów		Jadłospis
posiłek	rodzaj diety	środa, 24 stycznia
śniadanie	dieta podstawowa 1	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g, masło 14g, wędlna drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	płatki owsiane na mleku (300ml mleko +45g płatków), pieczywo pszenne mieszane 85g, masło 14g, wędlna drobiowo-wieprzowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	jogurt naturalny z płatkami jęczmiennymi 160g, pieczywo razowe 114g, masło 14g, wędlna wieprzowo-drobiowa 50g, pasta z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 35g, biała rzodkiew 35g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, seler</b>
		<b>II śniadanie:</b> pieczywo razowe 38g, wędlna szynkowa 20g, masło 7g / <b>alergeny: mleko, gluten</b>
obiad	dieta podstawowa 1	kapuśniak z młodej kapusty 400ml / <b>alergeny: seler</b>
		pieś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
	dieta łatwostrawna 2	zupa jarzynowa 400ml / <b>alergeny: seler, mleko</b>
		pieś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	kapuśniak z młodej kapusty 400ml / <b>alergeny: seler</b>
		pieś z kurczaka panierowana w ziołach, ziemniaki 250g, surówka coleslaw 150g, kompot wieloowocowy 250ml / <b>alergeny: jaja, gorczyca</b>
podwieczorek	dieta podstawowa 1	gruszka 170g / alergeny: brak
	dieta łatwostrawna 2	jabłko 170g / alergeny: brak
	dieta 3	gruszka 170g / alergeny: brak
kolacja	dieta podstawowa 1	pieczywo pszenno-żytnie 90g, masło 14g, paszтет pieczony 40g, wędlna drobiowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</b>
	dieta łatwostrawna 2	pieczywo pszenne 84g, masło 14g, wędlna drobiowa 40g, wieprzowa 20g, dżem 35g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko,</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3	pieczywo razowe 112g, masło 14g, wędlna wieprzowa 40g, drobiowa 40g, pomidor 40g, sałata 15g, herbata 250ml / <b>alergeny: gluten, mleko</b>
		<b>II kolacja:</b> zielone smoothie 180g, pieczywo chrupkie razowe 10g / <b>alergeny: gluten</b>



### Wartości odżywcze dla diety podstawowej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2196 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.8 g	<b>Glukoza:</b>	6.64 g
<b>Fruktoza:</b>	14.7 g	<b>Sacharoza:</b>	57.97 g
<b>Laktoza:</b>	14.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.81 g	<b>Sól:</b>	4.97 g



### Wartości odżywcze dla diety łatwostrawnej

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.35 g	<b>Glukoza:</b>	10.74 g
<b>Fruktoza:</b>	17.48 g	<b>Sacharoza:</b>	64.66 g
<b>Laktoza:</b>	14.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.02 g	<b>Sól:</b>	4.33 g



### Wartości odżywcze dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

<b>Wartość energetyczna:</b>	2182 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	230.5 g	<b>Glukoza:</b>	10.43 g
<b>Fruktoza:</b>	19.96 g	<b>Sacharoza:</b>	16.1 g
<b>Laktoza:</b>	4.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.83 g	<b>Sól:</b>	5.44 g