



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2439 kcal białko – 128,7g tłuszcz – 98,6g NKT – 30g węglowodany – 304g cukry ogółem – 45g błonnik – 36g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2513 kcal białko – 131,5g tłuszcz – 101g NKT – 35g węglowodany – 311,5g cukry ogółem – 62g błonnik – 27g sól – 7g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Sałatka (sałata, ogórek, rzodkiewka, jogurt i majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kasza manna na mleku 350g (MLE, GLU) Jajko gotowane 55g (JAJ) Baleron gotowany 50g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Klops warzywny w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza jęczmienna 80g (GLU) Klops warzywny w sosie pomidorowym 120g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowane 150g (GLU) Banan 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Sałatka gyros z keczupem 180g (GLU, MLE, JAJ, GOR, SEL, SOJ, S02, SEZ) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g	Serek naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g

GLU – zboża zawierające gluten

MLE – mleko i produkty pochodne

SEL – seler i produkty pochodne

JAJ – jaja i produkty pochodne

SOJ – soja i produkty pochodne

GOR – gorczyca i produkty pochodne

S02 – dwutlenek siarki/siarczyny

ORZ – orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEZ – nasiona sezamu i pochodne

RYB – ryby i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne



SAMODZIELNY PUBLICZNY SPECJALISTYCZNY
SZPITAL ZACHODNI im. św. JANA PAWŁA II
05-825 Grodzisk Mazowiecki ul. Daleka 11