



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2343 kcal białko – 128g tłuszcz – 87,5g NKT – 30g węglowodany – 279g cukry ogółem – 37,4g błonnik – 38,5g sól – 7,4g	Dieta łatwostrawna 2563 kcal białko – 113g tłuszcz – 99g NKT – 37,5g węglowodany – 322g cukry ogółem – 82g błonnik – 35g sól – 6,3g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350g (MLE, GLU) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Krem z cukinii 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Kasza gryczana 80g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, SO2) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml	Krem z cukinii 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Udziec z indyka w sosie żurawinowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser żółty (gouda) 30g (MLE) Szynka konserwowa 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (MLE) Grahamka (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU)

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