



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2459 kcal białko – 130,7g tłuszcz – 85g NKT – 41,7g węglowodany – 307g cukry ogółem – 86g błonnik – 35,4g sól – 6,4g	Dieta łatwostrawna 2433 kcal białko – 127,5g tłuszcz – 83g NKT – 43g węglowodany – 305g cukry ogółem – 105g błonnik – 30g sól – 5,8g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ogórek 100g Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200g (MLE, SOJ) Ser topiony 50g (MLE) Schab pieczony na zimno 50g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Pomidor 50g Sałata 20g Jabłko 150g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ryż sypki 60g Udko z kurczaka pieczone 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU) Kompot 200ml	Barszcz czerwony ze śmietaną 350ml (GLU, MLE, JAJ, SEL, SEZ, SOJ, GOR, S02) Ryż sypki 60g Udko gotowane 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, MLE, S02) Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)

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