



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.12.2023**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2273 kcal białko – 112g tłuszcz – 85,5g NKT – 32g węglowodany – 304g cukry ogółem – 42g błonnik – 40,5g sól – 7g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2189 kcal białko – 114,5g tłuszcz – 79g NKT – 37g węglowodany – 283g cukry ogółem – 60g błonnik – 31g sól – 6,8g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 200g (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Baleron gotowany 30g (SOJ, GLU) Pomidor 50g Sałata 20g Mandarynki 100g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 150g (MLE, GLU, SEL, S02) Surówka z kapusty białej z majonezem (JAJ, GOR, MLE) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Wołowina w sosie chrzanowym 150g (MLE, GLU, SEL, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 220g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Papryka czerwona 50g Serek naturalny 150g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Sałatka jarzynowa 220g (MLE, JAJ, GOR, SEL) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata 200ml
<b>Posilek nocny</b>	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)

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