



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2141 kcal białko – 106g tłuszcz – 91g NKT – 32g węglowodany – 270,5g cukry ogółem – 44,6g błonnik – 30g sól – 5g	Dieta łatwostrawna 2314 kcal białko – 107g tłuszcz – 89,5g NKT – 31g węglowodany – 312g cukry ogółem – 75,5g błonnik – 23g sól – 6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE, GLU) Twarożek ze koperkiem 100g (MLE) Mielonka 30g (GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 80g Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałatka z buraka, ogórka i jabłka z olejem 150g (GOR) Kompot 200ml	Barszcz biały 350ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 80g (GLU) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Sałatka z buraka i jabłka z olejem 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Baleron gotowany 50g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Mandarynki 100g Kefir 200g (MLE)	Banan 150g Kefir 200g (MLE)

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