



**JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.12.2023**

	<b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów</b> 2480 kcal białko – 120,5g tłuszcz – 96g NKT – 34,5g węglowodany – 319g cukry ogółem – 30g błonnik – 41,6g sól – 5,5g	<b>Dieta łatwostrawna</b> 2463 kcal białko – 123g tłuszcz – 104g NKT – 40g węglowodany – 286g cukry ogółem – 50g błonnik – 27g sól – 6,3g
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Smalec z fasoli 60g Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350g (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Kasza jęczmienna, pęczak 80g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selerem z olejem 100g (SEL) Kapusta zasmażana 100g (GLU) Jabłko 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selerem z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU) Papryka 50g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
<b>Posiłek nocny</b>	Kanapka (grahamka, szynka konserwowa, sałata, ogórek) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ)	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