



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.01.2024

| | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2435 kcal białko – 130g tłuszcz – 126g NKT – 33g węglowodany – 259g cukry ogółem – 34g błonnik – 31g sól – 9,6g | Dieta łatwostrawna 2322 kcal białko – 135g tłuszcz – 97g NKT – 31g węglowodany – 283g cukry ogółem – 63g błonnik – 19g sól – 6g |
|----------------------|--|---|
| Śniadanie | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 120g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (MLE, JAJ, GLU) Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ) Pasta z jaja z koperkiem 120g (MLE, JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Obiad | Krupnik 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Karkówka pieczone 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Surówka z ogórka kiszzonego 100g (GOR) Sałata z jogurtem 80g (MLE) Kompot 200ml | Krupnik 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Karkówka pieczone 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Banan 150g Kompot 200ml |
| Kolacja | Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml | Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z sera twarogowego i tuńczyka 120g (MLE, RYB) Kiełbasa krakowska 30g (GOR, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml |
| Posilek nocny | Pomarańcza 200g Serek wiejski 150g (MLE) | Banan 150g Serek wiejski 150g (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