



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2318 kcal białko – 119g tłuszcz – 99g NKT – 23,5g węglowodany – 306g cukry ogółem – 39g błonnik – 41,6g sól – 6g	Dieta łatwostrawna 2231 kcal białko – 119g tłuszcz – 90g NKT – 31g węglowodany – 294g cukry ogółem – 61g błonnik – 25g sól – 4g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta z jaja ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Papryka czerwona 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Zacierki na mleku 350ml (MLE, GLU, JAJ) Pasta z jaja z koperkiem 100g (JAJ, MLE) Ogonówka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba panierowana 130g (RYB, GLU, JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g (GLU, SEL, GOR, SOJ, SEZ, MLE, S02) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Ziemniaki gotowane 200g Ryba pieczona w jarzynach 150g (RYB, SEL, GLU, MLE, GOR, SOJ, SEZ, S02) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Ćwikła 70g Pomidor 100g Ogórek kwaszony 50g (GOR) Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Pieczeń rzymska na zimno 80g (JAJ, GLU) Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Kefir 200g (MLE) Jabłko 150g	Kefir 200g (MLE) Jabłko 150g

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