



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2475 kcal białko – 125g tłuszcz – 98g NKT – 41,5g węglowodany – 317g cukry ogółem – 80g błonnik – 36,6g sól – 5,6g	Dieta łatwostrawna 2318 kcal białko – 119g tłuszcz – 99g NKT – 23,5g węglowodany – 306g cukry ogółem – 97g 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) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kakao na mleku 200ml (MLE, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Jajko gotowane 55g (JAJ) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml
Obiad	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza gryczana 60g Gulasz mięsno-warzywny 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Kasza jęczmienna 60g (GLU) Gulasz mięsno-warzywny 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02) Buraki gotowana 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Ogórek 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Polędwica drobiowa 50g (SOJ, GLU) Ser topiony 50g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150g (MLE) Rogal maślany (MLE, GLU, JAJ)

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