



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.12.2023

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2452 kcal białko – 121,5g tłuszcz – 112g NKT – 41g węglowodany – 268g cukry ogółem – 35g błonnik – 31,5g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2346 kcal białko – 109g tłuszcz – 98g NKT – 43g węglowodany – 281g cukry ogółem – 60g błonnik – 25,5g sól – 9,6g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 350ml (MLE, SOJ) Baleron gotowany 30g (GLU, SOJ) Twarożek 100g (MLE) Pomidor 100g Sałata 20g Mus owocowy Herbata 200ml
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 150g Udło z kurczaka pieczone 200g (MLE, SEL) Surówka z kapusty białej z majonezem 100g (MLE, JAJ, GOR) Marchew gotowana 100g (GLU) Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, JAJ) Ziemniaki 200g Udło gotowane 200g (MLE, SEL) Marchew gotowana 150g (GLU) Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Surówka z rzodkwi białej 100g (MLE, JAJ, GOR) Kefir 200g (MLE) Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser topiony 50g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU, SOJ) Pomidor 100g Sałata 20g Kaszka owocowa 130g (MLE, GLU) Herbata 200ml
Posilek nocny	Kanapka (chleb, jajko, sałata, pomidor) (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ, GOR)	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