



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.03.2024

	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów 2288 kcal białko – 109g tłuszcz – 83g NKT – 28g węglowodany – 294g cukry ogółem – 46g błonnik pokarmowy – 42g sól – 8g	Dieta łatwostrawna 2269 kcal białko – 112g tłuszcz – 88g NKT – 34g węglowodany – 267g cukry ogółem – 64g błonnik pokarmowy – 28g sól – 7,5g
Śniadanie	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Jogurt naturalny 150g (MLE) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Smalec z fasoli 60g Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE, GLU) Ser żółty (gouda) 50g (MLE) Połędwica sopocka 30g (SOJ, GLU) Pomidor 100g Sałata 20g Herbata 200ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana 80g (GLU) Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 100g (SEL) Kapusta kiszona zasmażana 100g (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02) Jabłko 150g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ, S02) Ziemniaki gotowane 200g Schab pieczony 120g (GLU, MLE, SOJ, SEL, SEZ, GOR, S02) Surówka z selera z olejem 150g (SEL) Jabłko 150g Kompot 200ml
Kolacja	Chleb razowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SOJ, SEZ, ORZ) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Bułka wrocławska 60g (GLU) Masło 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g (SOJ, GOR) Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Posilek nocny	Sok wielowarzywny 330ml	Sok wielowarzywny 330ml

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