

<p>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Janowicach Wielkich</p>	<p>Jadłospis</p>	<p>Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Vegeta, majeranek, papryka, kwasek cytrynowy, curry, cukier waniliowy, cynamon. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać <b>śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.</b></p>
---	------------------	--

DIETA PODSTAWOWA 13.11.2023 - 19.11.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kiełbasa żywiecka 50g Ser topiony 30g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Pasztet z kurczaka pieczony 50g (6,10) Sałata 15g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g Banan 120g	Szynka wieprzowa 30g (6, 9, 10) Ser gouda 30g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g Banan 120g	Pasztet pieczony 50g (6, 8, 9, 10) Ogórek 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Jajko gotowane 50g (3) Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g Śliwka 50g	Parówki z kurczaka 100g (6, 8, 9, 10) Ketchup 10g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g
OBIAD	Zupa z pora 300g (7) Łazanki z kiszoną kapustą i kiełbasą 300g (1) Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g (7) Schab duszony w sosie 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Rosół z makaronem 300g (1) Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z rzodkiewki 150g (3, 7) Ziemniaki 150g Kompot	Zupa jarzynowa 300g (7, 9) Spaghetti z kurczakiem, szpinakiem i serem 200g (7) Kompot 250g	Zupa pieczarkowa 300g (7, 9) Ryba smażona w cieście 100g (1, 4) Surówka z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 150g Kompot	Krupnik 300g (1,9) Fasolka po bretońsku 200g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7) Kotlety mielone (1, 3)

KOLACJA	Szynka konserwowa 30g Sałata 15g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g Banan 120g	Sałatka z tuńczyka 100g (3, 7) Ogórek 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Sałatka z czerwonej fasoli 100g (3, 9) Rzodkiewka 30g Masło 10g Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 50g (6, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Sałata 15g Rzodkiewka 30g Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Szynka kanapkowa 40g Pomidor 50g Masło 10g Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Szynka kanapkowa 40g (6, 8, 9, 10) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g	Ogórek 50g Szynka gotowana 40g (6, 8, 9, 10) Masło 10g Chleb mieszany 100g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Ser wędzony 30g (7) Sałata 30g Bułka grahamka 80g (1)	Rzodkiewka 30g Bułka pszenna 60g (1)	Mielonka 50g (9,10) Ogórek 50g Bułka grahamka 80g (1)	Bułka lub rogal maślany 80g (1, 7) Mandarynka 60g	Bułka grahamka 80g (1) Mus owocowy 100g	Jabłko 120g Bułka grahamka 80g (1)	Banan 120g Jogurt naturalny 150g (7)
Kaloryczność	2273,2 kcal	2216,6 kcal	2314,7 kcal	2354 kcal	2324,4 kcal	2394,9 kcal	2371,5 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 89.4 T: 78.2 / WP: 250.8 / NKT: 27,4 / Sól: 6,3	B: 101.2 T: 83.2 / WP: 251.9 / NKT: 40,6 / Sól: 5,7	B: 88.3 T: 76.5 / WP: 267.8 / NKT: 24,8 / Sól: 5,4	B: 89.4 T: 82.2 / WP: 257.2 / NKT: 33,9 / Sól: 5,1	B: 85.1 T: 78.4 / WP: 249.8 / NKT: 28,2 / Sól: 5,9	B: 89.3 T: 72.9 / WP: 287.6 / NKT: 26,8 / Sól: 5,2	B: 83.3 T: 81.3 / WP: 276.7 / NKT: 28,8 / Sól: 5,1

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i pasztet) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: selera, gorczycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

**Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie**