

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny
w Janowicach Wielkich

Jadłospis

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 **śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.**

Jadłospis tygodniowy dieta lekkostrawna

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Filet złocisty 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Owsianka 300g (1, 7) Szynka z pieprzem 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser wędzony 50g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Jajko na twardo (3) Twarożek 150g (7) Rukola 20g Sałata - 2 listki 10g Ogórek zielony – 10 plasterów 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Owsianka 300g (1, 7) Szynkowa 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Jajko na twardo (3) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7) | Parówki z kurczaka 100g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7) |
| OBIAD | Zupa jarzynowa (7, 9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1) Kompot 250g | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka selera | Barszcz czerwony czysty 300g (9) Schab gotowany 140g (1, 7) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g | Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g | Zupa grysikowa 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g | Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g | Zupa jaglana 300g (1, 9) Rolada schabowa w sosie koperkowym (1,7) 130g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| | | (7)150g Kompot 250g | | | | | |
| KOLACJA | Kurczak w galarecie 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Ser topiony 30g (7) Szynka gotowana 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Szynka 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska - 2 listki 70g Ser biały 30g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Kurczak w galarecie 50g Ogórek – 10 plasterów 50g Sałata - 2 listki 10g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Ser biały 30g (7) Schab Benedykta 50g Rukola 20g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Pomidor (bez skórki) 80g Paszтет pieczony 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g |
| PODWIECZOREK | Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt owocowy 150g (7) | Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g | Sałátka z twarożkiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1) Kiwi 1szt. | Sałátka z makaronem 200g (1) Bułka pszenna 1szt. (1) | Mus owocowy 100g Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt naturalny (7) | Banan 1szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (7) | Serek wiejski 200g (7) Bułka pszenna 1szt. (1) Pomarańcza 1szt. |
| Kaloryczność | 2247.5 kcal | 2382.9 kcal | 2302.9 kcal | 2396.5 kcal | 2349.8 kcal | 2336.1 kcal | 2294.3 kcal |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B:82,1 T:67,6 W:249,6 NKT:22,2 Sól:5,7 | B: 98,5 T: 73,3 W: 248 NKT: 26,2 Sól: 3,5 | B: 95,7 T: 71,2 W: 266,2 NKT: 23,4 Sól: 5,3 | B: 97 T: 73 W: 274.7 NKT: 20,9 Sól: 5,8 | B: 95,1 T: 75,6 W: 255,7 NKT: 32,1 Sól: 5,3 | B: 96,1 T: 72,7 W: 279.6 NKT: 22,5 Sól: 5 | B: 96,9 T: 77,6 W: 263.2 NKT: 25,2 Sól: 4,3 |

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i paszтет) 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