

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

| Jadłospis tygodniowy dieta lekkostrawna 29.07 do 04.08.2024 |   |  |  |  |   |   |  |
|---|---|--|--|--|---|---|--|
|   | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  | SOBOTA  | NIEDZIELA  |
| ŚNIADANIE   | Owsianka 300g (1, 7)<br>Schab Benedykta 50g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Herbata 250g | Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7)<br>Filet złocisty 50g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Herbata 250g | Owsianka 300g (1, 7)<br>Szynka z pieprzem 50g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Ser wędzony 50g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Herbata 250g | Jajko na twardo (3)<br>Twarożek 150g (7)<br>Rukola 20g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Ogórek zielony – 10 plastrów 50g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Herbata 250g | Owsianka 300g (1, 7)<br>Szynkowa 50g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Pomidor (pół) 60g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Herbata 250g | Jajko na twardo (3)<br>Pasta z makreli 130g (3, 4)<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Kawa zbożowa 250g (7) | Parówki z kurczaka 100g<br>Pomidor (bez skórki) 80g<br>Sałata - 2 listki 10g<br>Masło 10g<br>Chleb pszenny 100g (1)<br>Kawa zbożowa 250g (7) |
| OBIAD   | Zupa jarzynowa (7, 9)<br>Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1)<br>Kompot 250g  | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9)<br>Pulpety drobiowe 100g (1, 3)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka selera   | Barszcz czerwony czysty 300g (9)<br>Schab gotowany 140g (1, 7)<br>Surówka z marchewki gotowanej 150g<br>Ziemniaki 100g<br>Kompot 250g  | Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9)<br>Gulasz 150g<br>Kasza jęczmienna 100g<br>Surówka z buraka 100g<br>Kompot 250g  | Zupa grysikowa 300g<br>Kotlet rybny 150g (1, 3, 7)<br>Ziemniaki 100g<br>Pieczone warzywa 150g<br>Kompot 250g                              | Zupa ryżowa 300g<br>Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7)<br>Kompot 250g  | Zupa jaglana 300g (1, 9)<br>Rolada schabowa w sosie koperkowym (1,7) 130g<br>Surówka z marchewki 150g<br>Ziemniaki 100g<br>Kompot 250g       |

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