

<b>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Janowicach Wielkich</b>	<b>Jadłospis</b>	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>
---	------------------	--

DIETA PODSTAWOWA 03-06.06.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku (7) 300g Wędlina drobiowa 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kasza manna na mleku (1, 7) 300g Pasztet drobiowy 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Bułka grahamka (1) Kawa zbożowa z mlekiem (7) 250g	Kasza jaglana na mleku (7) 300g Kielbasa żywiecka 40g Ser topiony (7) 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku (1, 7) 300g krakowska sucha 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Ryż na mleku (7) 300g Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Zacierka na mleku (7) 300g Kielbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Pomidor 50g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa szpinakowa z makaronem (1) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Ryba smażona w cieście (1, 4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

PRZEKĄSKA	Banan	Pomarańcza	Banan	Kiwi	Jabłko	Banan	Jabłko
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Serek śmietankowy (7) 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek 50g Ser żółty (7) 30g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski (7) 200g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pasztet pieczony 50g Twarożek (7) 100g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Połędwica sopocka 50g Jajko gotowane (3) Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
KOLACJA II	Sok pomidorowy Podpłomyk 27g (1)	Serek homogenizowany (0%) (7) Wafle ryżowe 30g	Sałátka warzywna 200g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g	Sok z buraka Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (1) 27g	Sałátka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g
Kaloryczność (kcal)	K: 2521.2	K: 2393.3	K: 2296.5	K: 2367.1	K: 2482.3	K: 2349.1	K: 2424.7
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 109.2 T: 80.2 WP: 267.5 NKT: 27,1 Sól: 4,5	B: 101.7 T: 68.4 WP: 289.7 NKT: 29,2 Sól: 5,1	B: 85.4 T: 82.2 WP: 237.4 NKT: 24,8 Sól: 4,1	B: 103.5 T: 79.3 WP: 278.0 NKT: 26,5 Sól: 4,6	B: 92.4 T: 86.4 WP: 283.4 NKT: 25,4 Sól: 4,4	B: 81.2 T: 81.8 WP: 248.9 NKT: 34,7 Sól: 4,6	B: 104.3 T: 81.4 WP: 269.9 NKT: 30.2 Sól: 4,7

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**