

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.
---	------------------	--

DIETA PODSTAWOWA 29.07 do 04.08.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku (1, 7) 300g Schab marynowany 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Ryż na mleku (7) 300g Pasta z makreli (4) 120g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kasza jaglana na mleku (7) 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Makaron na mleku (1, 7) 300g Kiełbasa szynkowa 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Jajecznica (3) Pomidor 50g Szcypiorek 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Kawa zbożowa z mlekiem (7) 250g	Płatki owsiane na mleku (1, 7) 300g Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (7) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 330g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem (1, 7) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, 7) 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ryż biały 80g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet schabowy panierowany (1, 3) 140g Surówka z kapusty młodej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Żurek z jajkiem i kiełbasą (3) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa z grzankami (1) 300g Kotlet rybny z pietruszką (1, 3, 4) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Kotlety mielone (1, 3) 150g Mizeria (7) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		Kompot 250g					
PRZEKĄSKA	Jabłko	Jabłko	Banan	Nektarynka	Pomarańcza	Banan	Jabłko
KOLACJA	Salatka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Szynka konserwowa 30g Ser topiony 30g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser żółty 30g Papryka 50 Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Hummus (11) 90g Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 200g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g
KOLACJA II	Serek homogenizowany (7) Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret 200g	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (1) 15g	Sok z buraka Wafle ryżowe 30g	Mus owsiany 100g	Jogurt naturalny (7) 150g Pieczywo chrupkie (1) 15g
Kaloryczność (kcal)	K: 2510.2	K: 2430.5	K: 2271.4	K: 2486.3	K: 2351.4	K: 2345.7	K: 2392.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 106.5 T: 78.9 WP: 274.3 NKT: 26,3 Sól 5,3	B: 90.3 T: 91.1 WP: 260.4 NKT: 28,7 Sól 3,6	B: 95.9 T: 72.0 WP: 263.6 NKT: 27.6 Sól: 4	B: 86.9 T: 82.4 WP: 266.2 NKT: 23,4 Sól: 4,9	B: 100.5 T: 69.0 WP: 282.7 NKT: 23,2 Sól: 4,8	B: 103.4 T: 72,8 WP: 273 NKT: 30,7 Sól: 3,8	B: 91.1 T: 87.2 WP: 247.7 NKT: 28,1 Sól: 3,7

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