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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 10-16.06.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Schab pieczony 50g Ogórek 50g Rukola 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Wędlina drobiowa 30g Ser żółty **(7)** 30g Pomidor 50g Sałata 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Pasta z makreli **(4)** 90g Papryka 50g Roszponka 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Polędwica sopocka30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Szynka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Pasta jajeczna 100g Papryka 50g Szczypiorek 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego **(1, 7)** 300g Parówki 80g Serek śmietankowy **(7)** 30g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa z pora **(1, 7)** 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym **(1, 7)** 300g Potrawka z kurczaka z warzywami	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone **(3)** 50g Mizeria **(7)** 150g	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny **(1, 4)** 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kasza	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Leczo 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g Kotlet mielony **(1, 3)** 130g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g

		250g Kasza jęczmienna **(1)** 50g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kasza gryczana 80g Kompot 250g	jęczmienna **(1)** 80g Kompot 250g		Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Kiwi	Jabłko	Jabłko	Kiwi	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo **(3)** Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Pasztet drobiowy 50g Ser żółty **(7)** 30g Ogórek 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Baleron gotowany 50g Ser żółty **(7)** 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Sałatka warzywna 120g Szynka wieprzowa gotowana 30g Ogórek 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Twarożek z rzodkiewką **(7)** 100g Pomidor 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g	Pieczeń rzymska50g Papryka 50g Ogórek 50g Masło **(7)** Chleb razowy **(1)** 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy **(7)** 50g Podpłomyk **(1)** 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem **(7)** 200g	Sok z buraka Pieczywo chrupkie **(1)** 15g	Mus owocowy/warzywny 100g Bułka mleczna **(1, 7)** 35g	Serek homogenizowany (0%) **(7)** Podpłomyk **(1)** 27g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski **(7)** 200g Wafle ryżowe 30g
Kaloryczność (kcal)	K: 2412.8	K: 2271.9	K: 2097.7	K: 2397.0	K: 2344.8	K: 2410.1	K: 2442.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 116.6 T: 81.7 WP: 246.7 NKT: 34.5 sól: 5	B: 101.9 T: 74.3 WP: 243.6 NKT: 32.1 sól: 4,5	B: 81.1 T: 70.4 WP: 217.3 NKT: 23,6 sól: 4,8	B: 103.1 T: 77.6 WP: 250.8 NKT: 29,3 sól: 3,4	B: 96.2 T: 78.8 WP: 245.0 NKT: 31 sól: 5,2	B: 101.8 T: 81.0 WP: 262.4 NKT: 36,4 sól: 4,8	B: 104.2 T: 94.6 WP: 240.2 NKT: 37,9 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