

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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 22-28.07.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (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 odtuszczonego (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 odtuszczonego (1, 7) 300g Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Szyunka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (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 odtuszczonego (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 Karczek 130 g duszony Surówka z pora	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 Ryba gotowana (1, 4) 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kasza	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Leczo 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g

		i mjabłka 150g Ziemniaki 150 g Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kasza gryczana 80g Kompot 250g	jęczmienna (1) 80g Kompot 250g		Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Nektarynka	Jabłko	Jabłko	Morela	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo (3) Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kielbasa 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	Salatka 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 rzymska 50g 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/warzy wny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowan y (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, gorzycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie