

<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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 24-30.06.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g Wędlina drobiowa 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 60g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g Pasztet pieczony 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 90g Herbata bez cukru 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem <b>(3)</b> 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 60g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g Kielbasa żywiecka 40g Ser topiony <b>(7)</b> 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g polędwica drobiowa <b>(7)</b> 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 60g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g Kielbasa na gorąco 100g Musztarda <b>(10)</b> 10g Pomidor 50g Masło <b>(7)</b> Chleb razowy <b>(1)</b> 90g Herbata bez cukru 250g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa <b>(7, 9)</b> 300g Pieczone udko z kurczaka 100g marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Botwinka <b>(7, 9)</b> 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim <b>(1)</b> 200g Ogórek kiszony	Kapuśniak 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa szpinakowa z makaronem <b>(1)</b> 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Ryba pieczona <b>(4)</b> 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną <b>(1)</b> 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem <b>(1, 7)</b> 300g	Rosół drobiowy z makaronem <b>(1, 9)</b> 300g Kurczak gotowany 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g

		50g Kompot 250g			Kompot 250g	Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Banan	Pomarańcza	Banan	Morela	Jabłko	Nektarynka	Jabłko
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka wieprzowa 50g Serek śmietankowy (7) 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pasztet drobiowy 50g Twarożek (7) 100g Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Polędwica sopocka 50g Jajko gotowane (3) Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Sok pomidorowy Podpłomyk 27g (1)	Serek homogenizowan y (0%) (7) Wafle ryżowe 30g	Sałátka warzywna 200 g	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: 2408.7	K: 2511.2	K: 2456.3	K: 2515.5	K: 2438.0	K: 2487.8	K: 2400.0
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 100.6 T: 85.9 WP: 230.7 NKT: 29.2 sól: 5	B: 112.7 T: 78.4 WP: 280.9 NKT: 35.4 sól: 4.9	B: 128.7 T: 84.7 WP: 236.7 NKT: 28.4 sól: 5.1	B: 97.7 T: 87.5 WP: 266.4 NKT: 26.1 sól: 4.8	B: 103.1 T: 81.3 WP: 269.5 NKT: 20.6 sól: 4.6	B: 97.5 T: 88.8 WP: 238.6 NKT: 36.3 sól: 4.7	B: 108.0 T: 77.5 WP: 257.2 NKT: 33.1 sól: 5

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**