

<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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 29.07 do 04.08.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Schab pieczony 30g Rukola 10g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Szyunka wieprzowa 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Grahamka (1) Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Pasta z makreli (4) 100g Pomidor 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Schab pieczony 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Jajecznica (3) Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru (7) 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (7) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 330g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, 7) 200g Surówka z	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Schab duszony 140g Surówka z kapusty młodej 150g Kasza gryczana 90g	Żurek z jajkiem (3) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa z grzankami (1) 300g Pulpet rybny (1, 3, 4) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Kasza jaglana 80g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Pulpety gotowane w wywarze warzywnym (1, 3) 150g Mizeria 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 80g

		kapusty czerwonej 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250g	Kompot 250g				Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Kiwi	Jabłko	Nektarynka	Pomarańcza	Jabłko	jabłko
KOLACJA	Sałátka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka konserwowa 30g Ser żółty 30g Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser twarogowy 50g Papryka 50 Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	Hummus (11) 90g Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Papryka 50g Masło (7) Rukola 20g Ogórek 50g Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 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 100 g	Jogurt naturalny (7) 150g Pieczywo chrupkie (1) 15g
Kaloryczność (kcal)	K: 2455.9	K: 2458.2	K: 2501.5	K: 2363.8	K: 2410.8	K: 2466.8	K: 2430.9
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 123.3 T: 68.5 WP: 262.9 NKT: 30.4 sól: 4.8	B: 108.0 T: 75.3 WP: 277.5 NKT: 25,4 sól: 4,4	B: 117.3 T: 62.7 WP: 305.7 NKT: 26.5 sól: 4,6	B: 92.9 T: 72.7 WP: 259.1 NKT: 23,7 sól: 5,2	B: 102.2 T: 70.7 WP: 283.3 NKT: 29,9 sól: 4,6	B: 120.8 T: 80.6 WP: 263.5 NKT: 31,7 sól: 4,9	B: 98.5 T: 74.4 WP: 274.7 NKT: 32.1 sól: 5,2

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**