



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 01.11.2023 do 06.11.2023

			ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE			Jajko gotowane 50g(3) Masło ekstra 10g (7) Chleb żytni razowy(1) Herbata czarna 100g napar z cukrem Ser topiony 50g (7) Pomidor 60g	Pomidor 60 g Masło ekstra 10g (7) Sałata 10g Szynka z piersi kurczaka 45g (6,8,9,10) Chleb żytni razowy 90g Ogórek 40g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Kiełbasa żywiecka 80g Ser topiony 20 g (7) Pomidor 60g Masło ekstra 10g(7) Chleb mieszany, słonecznikowy 100g	Szynka konserwowa (z puszki) 50 g Papryka czerwona 50g Masło ekstra 10g(7) Twarożek z przyprawami 60g(7) Chleb żytni razowy 50g	Pieczeń rzymska 50g (6) Ogórek 20g Masło ekstra 10g (7) Chleb mieszany, słonecznikowy 100g Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mandarynk 65g
OBIAD			Zupa jaglana 250ml Kotlet mielony 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 150 g Buraki tarte 100 g Kompot 250g	Żurek 250 ml Spagietii z mięsem i sosem pomidorowym 200 g Makaron 150g(1) Kompot 250g	Krupnik 250ml Jajko sadzone 100 g (3) Ziemniaki gotowane 150g Surówka z marchwi 150 g Kompot 250g	Zupa wiejska 250ml Fasolka po bretońsku 100g Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa 250ml Udko pieczone 100 g Surówka z rzodkwi 150g (3,7) Kompot 250g

KOLACJA			Kiełbasa żywiecka 50 g Masło ekstra 10g (7) Ogórek 50 g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Pieczeń rzymska Bułki owsiane 60g Pomidor 20g	Salata 15g Pasta z makreli 65g Ogórek 20g Bułki owsiane 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Paszтет 15g (pieczony) Ogórek 40g Masło ekstra 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Salceson 50g Pomidor 50g Masło ekstra 10g(7) Chleb mieszany, słonecznikowy 100g (1) Herbata czarna, napar z cukrem 250g
PODWIECZOREK			Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Bułki owsiane 60g	Serek wiejski (light) (7) 150g Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 30g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 250g Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 30g	Jabłko 150g Wafle ryżowe z dzikim ryżem 30g	Mus owsiany 50g Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 30g
Dobowa wartość odżywcza			K: 2340.7 / B: 79.5 T: 78.2 / WP: 274.3 F: 30.1 / WW: 27.	K: 2364.9 / B: 98.9 T: 69.8 / WP: 267.1 F: 41.3 / WW: 26.7	K: 2254.1 / B: 96.8 T: 71.1 / WP: 253.0 F: 34.8 / WW: 25.4	K: 2215.0 / B: 87.9 T: 72.5 / WP: 246.4 F: 35.2 / WW: 25.0	K: 2261.6 / B: 75.5 T: 76.5 / WP: 249.9 F: 37.4 / WW: 24.9

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**