

<p>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Janowicach Wielkich</p>	<p>Jadłospis</p>	<p>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.</p>
---	------------------	--

DIETA CUKRZYCOWA 13.11.2023 - 19.11.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p>Kiełbasa żywiecka 50g Ser topiony 30g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Pasztet z kurczaka pieczony 50g (6,10) Sałata 15g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Szynka wieprzowa 30g (6, 9, 10) Ser gouda 30g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g Pomarańcza 150g</p>	<p>Pasztet pieczony 50g (6, 8, 9, 10) Ogórek 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Ser twarogowy chudy 100g (7) Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Jajko gotowane 50g (3) Sałata 15g Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata 250g</p>	<p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g Kiwi 75g</p>	<p>Parówki z kurczaka 100g (6, 8, 9, 10) Ketchup 10g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g Jabłko 120g</p>
OBIAD	<p>Zupa z pora 300g (7) Łazanki z kiszoną kapustą i kiełbasą 300g (1) Kompot 250g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300g (7) Schab duszony w sosie 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g</p>	<p>Rosół z makaronem 300g (1) Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z rzodkiewki 150g (3, 7) Ziemniaki 150g Kompot</p>	<p>Zupa jarzynowa 300g (7, 9) Spaghetti z kurczakiem, szpinakiem i serem 200g (7) Kompot 250g</p>	<p>Zupa pieczarkowa 300g (7, 9) Ryba na parze 100g (1, 4) Surówka z kapusty kiszanej 150g Kasza jaglana 150g Kompot 250g Jabłko 120g</p>	<p>Krupnik 300g (1,9) Fasolka po bretońsku 200g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7) Kotlety mielone 150g (1, 3) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty kiszanej 150g Kompot 250g</p>

KOLACJA	Szynka konserwowa 30g Sałata 15g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata bez cukru 250g Banan 120g	Sałatka z tuńczyka 100g (3, 7) Ogórek 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Sałatka z czerwonej fasoli 100g (3, 9) Rzodkiewka 30g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Szynka z piersi kurczaka 50g (6, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Sałata 15g Rzodkiewka 30g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ser twarogowy chudy 100g Sałata 15g Rzodkiewka 30g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Szynka kanapkowa 40g (6, 8, 9, 10) Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb mieszany 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ogórek 50g Szynka gotowana 40g (6, 8, 9, 10) Masło 10g Chleb mieszany 100g (1) Herbata bez cukru 250g
PODWIECZOREK	Ser wędzony 30g (7) Sałata 30g Bułka grahamka 80g (1)	Rzodkiewka 30g Bułka grahamka 60g (1)	Szynka z indyka 50g (9,10) Ogórek 50g Masło 10g Bułka grahamka 80g (1) Kiwi 75g	Kefir 150g (7) Kiwi 75g	Bułka grahamka 80g (1) Jogurt naturalny (7) 150g	Jabłko 120g Bułka grahamka 80g (1)	Kefir 150g (7) Bułka grahamka 80g (1)
Kaloryczność	2355,5 kcal	2222,2 kcal	2275 kcal	2348,7 kcal	2216,9 kcal	2357,4 kcal	2303,3 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 102.8 T: 81.4 / WP: 248.7 / NKT: 25,1 / Sól: 6,3	B: 101.2 T: 83.2 / WP: 251.9 / NKT: 40,5 / Sól: 4,8	B: 89.6 T: 78.3 / WP: 248.2 / NKT: 29,1 / Sól: 4,6	B: 107.5 T: 74.4 / WP: 249.2 / NKT: 34,1 / Sól: 5,5	B: 97.8 T: 75.1 / WP: 221.6 / NKT: 35,3 / Sól: 5,5	B: 90.3 T: 76.5 / WP: 266.6 / NKT: 32,1 / Sól: 5,1	B: 86.9 T: 77.1 / WP: 262.6 / NKT: 28,3 / Sól: 5,3

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