

<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 20.11.2023 - 26.11.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Mielonka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Pomidor 50g Jajko na twardo 1szt. (3) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Pasztetowa 60g (6, 7, 8, 9, 10) Ogórek 50g Ser twarogowy 100g (7) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Ser twarogowy 100g (7) Pomidor 50g Szynka z indyka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Szynka konserwowa 50g (6, 7, 8, 9, 10) Ogórek 50g Jajko na twardo 1szt. (3) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 30g Pasztet z kurczaka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Kiełbasa szynkowa (6, 7, 8, 9, 10) 50g Ogórek 50g Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (3) Pomidor 50g Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa fasolowa 300g Potrawka z kurczaka z ryżem 250g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa krem 300g Sos myśliwski 150g (1) Kasza jęczmienna pęczak 100g (1) Kompot 250ml	Zupa ryżowa 300g Kotlet schabowy 120g (1, 7) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250ml	Zupa wiejska 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Kotlet rybny 120g (1, 4, 7) Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7) Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 200g (1) Ogórek kiszony 100g Kompot 250ml	Barszcz ukraiński 300g Kotlet mielony drobiowy 120g (1, 3) Surówka z tartej marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250ml
KOLACJA	Sałata 15g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7)	Sałatka jarzynowa 150g (7, 9)	Pasta z makreli 100g (4) Ogórek 50g	Ser twarogowy 100g (7) Pomidor 50g	Sałata 15g Hummus 100g Masło 10g (7)	Schab pieczony 50g (6, 7, 8, 9, 10)	Szynka wieprzowa 50g (6, 7, 8, 9, 10)

	Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Szynka konserwowa 50g (6, 7, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Salata 15g Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml	Ogórek 50g Masło 10g Chleb żytni razowy 100g (1) Herbata bez cukru 250ml
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 3szt Jabłko Jogurt naturalny 150g (7)	Bułka grahamka 1szt Kefir 150g (7)	Bułka grahamka 1szt. (1) Jabłko Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo maślane 1 szt. Mandarynka Kefir 150g (7)	Pieczywo maślane 1 szt. Jabłko Kefir 150g (7)	Kiwi Bułka grahamka 1szt. (1) Jogurt naturalny 150g (7)	Wafle ryżowe 3szt. Kiwi
Kaloryczność	2200,9 kcal	2404,2 kcal	2280 kcal	2146,2 kcal	2214,2 kcal	2194,9 kcal	2278,6 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	/ B: 95.8 T: 71.7 / WP: 237.2 / NKT: 26,1 / Sól: 4,7	B: 103,8 / T: 78,6 / WP: 238,1 / NKT: 29,8 / Sól: 5,1	B: 115 T: 70.9 / WP: 242.8 / NKT: 28,8 / Sól: 5,8	B: 98.1 T: 65.9 / WP: 235.9 / NKT: 18,1 / Sól: 3,5	B: 87.5 T: 79.9 / WP: 234.8 / NKT: 22,7 / Sól: 5,2	B: 104,6 / T: 65,9 / WP: 239,9 / NKT: 32,8 / Sól: 5	B: 99,2 / T: 75,7 / WP: 242 / NKT: 21,7 / Sól: 5,6

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