

<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>
---	------------------	--

<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 08-14.01.2024</b>							
	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>	<b>SOBOTA</b>	<b>NIEDZIELA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Papryka (pół) 100g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Filet drobiowy złocisty 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szyńka z pieprzem 50g Papryka 60g Ser wędzony 50g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Kakao bez cukru 250g	Pasta z makreli 130g (3, 4) Serek topiony (7) 30 g Rukola 20g Papryka 50g Ogórek zielony – 10 plasterów 50g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata bez cukru 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szyńkowa 50g Ser żółty wędzony 30g (7) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Jajecznica (3) Ser żółty 50 g (7) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Rzodkiewka – 2 szt. 30g Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Ogórek 60g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa 300g (7, 9) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 300g (1) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem (pełnoziarnistym) 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3)	Barszcz ukraiński 300g (9) Schab w sosie 140g (1, 7) Surówka z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza gryczana 100g Ogórek kiszony 100g Kompot 250g	Zupa grochowa 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Surówka z rzodkiewki 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron (pełnoziarnisty) ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g (1, 9) Kotlety mielone 130g (1, 3) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g

		Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	100g Kompot 250g				
<b>KOLACJA</b>	Kurczak w galarecie 50g Pomidor (pół) 60g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ser topiony 30g (7) Szynka gotowana 50g Sałata - 2 listki 10g Papryka (pół) 100g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Szynka 50g Ogórek kiszony 1szt Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (pół) 60g Ogórek zielony 70g Ser żółty 30g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa szynkowa 50g Sałatka ze świeżych warzyw w sosie vinaigrette 100 g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ser żółty 30g (7) Szynka konserwowa 50g Rukola 20g Pomidory koktajlowe – 3 sztuki 60g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ogórek zielony. 30g Pomidor (pół) 60g Paszтетowa drobiowa 50g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g
<b>PODWIECZOREK</b>	Pieczywo chrupkie 30g (1) Kefir 150g (7) Kiwi 1 szt.	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka – 2 szt. 30g Ogórek 50g	Sałatka z twarogiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka grahamka 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka razowa 1szt. (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka mleczna 30g (1) Banan 1 szt.	Kiwi 1szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (7)	Serek wiejski 200g (7) Bułka grahamka 1szt. (1) Pomarańcza 1szt.
<b>Kaloryczność</b>	2207.5 kcal	2399,7 kcal	2209,5 kcal	2294,5 kcal	2209,3 kcal	2218,3 kcal	2222,8 kcal
<b>Dobowe wartości odżywcze (g)</b>	B:80,1 T:67,6 W:249,6 NKT:20,4 Sól:5,6	B: 101,8 T: 67,9 W: 255,6 NKT: 25,7 Sól: 3,6	B: 93,7 T: 65,2 W: 258,2 NKT: 22,8 Sól: 5,3	B: 108,8 T:64,8 W: 254,3 NKT: 18,6 Sól: 5,2	B: 90,4 T: 69,2 W: 253,7 NKT: 31,4 Sól: 5	B: 101,5 T: 66,6 W: 250,3 NKT: 21,9 Sól: 4,7	B: 93 T: 71,5 W: 242,6 NKT: 25,6 Sól: 4,3

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i paszтет) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów: selera, gorczyca, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

**Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie**