

<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 CUKRZYCOWA 11.12.2023 - 17.12.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (1, 7) Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Rukola 20g Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Owsianka 300g (1, 7) Pomidory koktajlowe 60g Ser wędzony 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Jajko na twardo (3) Twarożek 150g (7) Rukola 20g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Jajko na twardo (3) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Pomidory koktajlowe 60g Sałata 10g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300g (7, 9) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 300g (1) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński 300g (9) Kotlet schabowy 140g (1, 7) Surówka z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	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 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
KOLACJA	Szynka 50g	Ser topiony 30g	Rukola 20g	Szynka 50g	Szynka 50g	Ser żółty 30g (7)	Rzodkiewka 30g

	Pomidor 100g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	(7) Szynka 50g Sałata 10g Pomidor 100g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Pasztet pieczony 50g Szynka 50g Rzodkiewka 30g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Pomidor 100g Sałata rzymska 50g Ser żółty 30g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ogórek 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Szynka 50g Rukola 20g Pomidory koktajlowe 60g Kiełbasa żywiecka 50g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Pomidor 100g Pasztet pieczony 50g Masło 10g Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie 30g (1) Kefir 150g (7)	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	Sałatka z twarogiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka grahamka 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka grahamka 1szt. (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Pieczywo chrupkie 30g (1) Pomarańcza	Kiwi 1szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (7)	Serek wiejski 200g (7) Bułka grahamka 1szt. (1) Pomarańcza 1szt.
Kaloryczność	2207,5 kcal	2399,7 kcal	2209,5 kcal	2294,5 kcal	2209,3 kcal	2218,3 kcal	2222,8 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	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 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**