

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 LEKKOSTRAWNA 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 pszenny 100g (1) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Rukola 20g Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Pomidor bez skóry 60g Ser wędzony 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Twarożek 150g (7) Rukola 20g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Pomidor bez skóry 60g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 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 marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z ziemniakami 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza gryczana 100g Ogórek kiszony 100g Kompot 250g	Zupa grysikowa 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 warzywna z ryżem 300g (1, 9) Kotlety mielone 130g (1, 3) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g
KOLACJA	Szynka 50g Pomidor bez skóry 60g	Ser topiony 30g (7) Szynka 50g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g	Szynka 50g Pomidor bez skóry 60g	Szynka 50g Ogórek 50g Sałata 10g	Ser żółty 30g (7) Szynka 50g Rukola 20g	Rzodkiewka 30g Pomidor bez skóry 60g

	Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Sałata 10g Pomidor bez skóry 60g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka 50g Rzodkiewka 30g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Sałata rzymska 50g Ser żółty 30g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Rzodkiewka 30g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pomidor bez skóry 60g Kiełbasa żywiecka 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pasztet pieczony 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt owocowy 150g (7)	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	Sałatka z twarożkiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka pszenna 1szt. (1)	Mus owocowy 100g Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt naturalny (7)	Banan 1szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (7)	Serek wiejski 200g (7) Bułka pszenna 1szt. (1) Pomarańcza 1szt.
Kaloryczność	2307.5 kcal	2312.9 kcal	2352.9 kcal	2306.5 kcal	2319.8 kcal	2306.2 kcal	2264.3 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B:80,1 T:68,6 W:249,6 NKT:22,2 Sól:5,7	B: 102,5 T: 75,3 W: 248 NKT: 26,2 Sól: 3,5	B: 96,7 T: 73,2 W: 266,2 NKT: 23,4 Sól: 5,3	B: 107 T: 73 W: 274.7 NKT: 20,9 Sól: 5,8	B: 94,1 T: 75,6 W: 275,7 NKT: 32,1 Sól: 5,3	B: 106,1 T: 72,7 W: 269.6 NKT: 22,5 Sól: 5	B: 96,9 T: 76,6 W: 263.2 NKT: 25,2 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