

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 <b>śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.</b>
---	-----------	--

DIETA LEKKOSTRAWNA 15-21.01.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Filet złocisty 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynka z pieprzem 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser wędzony 50g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Twarożek 150g (7) Rukola 20g Sałata - 2 listki 10g Ogórek zielony – 10 plasterów 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynkowa 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa (7, 9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka selera	Barszcz czerwony czysty 300g (9) Schab gotowany 140g (1, 7) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	Zupa grysikowa 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	Zupa jaglana 300g (1, 9) Rolada schabowa w sosie koperkowym (1,7) 130g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g

		(7)150g Kompot 250g					
<b>KOLACJA</b>	Kurczak w galarecie 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser topiony 30g (7) Szynka gotowana 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Szynka 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska - 2 listki 70g Ser biały 30g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek – 10 plasterów 50g Sałata - 2 listki 10g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser biały 30g (7) Schab Benedykta 50g Rukola 20g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pomidor (bez skórki) 80g Paszтет pieczony 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
<b>PODWIECZOREK</b>	Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt owocowy 150g (7)	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	Sałátka z twarożkiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	Sałátka 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.
<b>Kaloryczność</b>	2247.5 kcal	2382.9 kcal	2302.9 kcal	2396.5 kcal	2349.8 kcal	2336.1 kcal	2294.3 kcal
<b>Dobowe wartości odżywcze (g)</b>	B:82,1 T:67,6 W:249,6 NKT:22,2 Sól:5,7	B: 98,5 T: 73,3 W: 248 NKT: 26,2 Sól: 3,5	B: 95,7 T: 71,2 W: 266,2 NKT: 23,4 Sól: 5,3	B: 97 T: 73 W: 274.7 NKT: 20,9 Sól: 5,8	B: 95,1 T: 75,6 W: 255,7 NKT: 32,1 Sól: 5,3	B: 96,1 T: 72,7 W: 279.6 NKT: 22,5 Sól: 5	B: 96,9 T: 77,6 W: 263.2 NKT: 25,2 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**