

<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 PODSTAWOWA 04.12.2023 - 10.12.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Jajecznica 100g (3, 7) Pomidor 100g Rzodkiewka 30g Szyunka 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Pasta z makreli 100g (3, 4) Pomidor 100g Ogórek 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Dżem 30g Ser twarogowy 100g (7) Pomidor 100g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) Kiwi	Pomidor 100g Szyunka 50g Ser żółty 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Owsianka 300g (1, 7) Pomidor 100g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Paszтет pieczony 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) Jabłko	Pomidor 100g Jajecznica 100g (3, 7) Szyunka 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g
OBIAD	Zupa fasolowa 300g Pulpety drobiowe 150g (1, 3) Kasza gryczana 50g Kompot 250g	Zupa brokułowa 300g (1, 7) Potrawka z kurczaka z ryżem 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g (7) Gulasz grzybowy z indykiem i kaszą 300g Surówka z buraków 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem (7) 300g Fasolka po bretoński 300g Ziemniaki gotowane 100g Kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (7) Pieczona miruna z warzywami 200g Ziemniaki gotowane 100g Kompot 250g	Krupnik z kalafiozem 300g (7) Pieczone udko z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 100g Surówka z buraków 150g Kompot 250g	Kotlet mielony 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka 150g Kompot 250g

KOLACJA	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Ogórek 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Szynka 50g Pomidor 100g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Ogórek 50g Sałata 10g Szynka 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Szynka 50g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Ogórek 50g Szynka 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Rzodkiewka 30g Szynka 50g Pomidor 100g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 100g Sałata 10g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb Żytni 50g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Lekka sałatka z warzywami i nasionami słonecznika 200g Pieczywo chrupkie 30g (1)	Sałatka makaronowa 200g (1) Pieczywo chrupkie 30g (1)	Sałatka z twarogiem i rzodkiewką 200g (7) Chleb razowy 50g (1)	Hummus pomidorowy 100g Chleb razowy 50g	Sałatka makaronowa z warzywami 200g (1) Pieczywo chrupkie 30g	Sałatka jarzynowa 200g (3) Chleb żytni 50g	Sałatka z tuńczykiem 200g (3, 4) Chleb żytni 50g
Kaloryczność	2356.4 kcal	2313.4 kcal	2272.9 kcal	2263.1 kcal	2289.4 kcal	2353.6 kcal	2388.2 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 106.4 T:80.0 WP: 248.7 NKT: 29,9 Sól: 5,2	B: 101.8 T: 69.3 WP: 241.9 NKT: 18,9 Sól: 4,8	B: 108.5 T: 72.6 WP: 241.7 NKT: 21,8 Sól: 4,8	B: 92.9 T: 66.4 WP: 268.8 NKT: 22,7 Sól: 5,1	B: 97.8 T: 68.0 WP: 258.7 NKT: 25,7 Sól: 4,7	B: 90.0 T: 74.4 WP: 271.4 NKT: 26,8 Sól: 5,5	B: 108.9 T: 75.2 WP: 258.3 NKT: 27,4 Sól: 5,2

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**