

<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 06-12.05.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku <b>(1, 7)</b> 300g Schab marynowany 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło <b>(7)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Ogórek 50g Sałata 10g Masło <b>(7)</b> Bułka pszenna <b>(1)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g	Ryż na mleku <b>(7)</b> 300g Pasta z makreli <b>(4)</b> 120g Pomidor 50g Masło <b>(7)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g	Kasza jaglana na mleku <b>(7)</b> 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło <b>(7)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g	Makaron na mleku <b>(1, 7)</b> 300g Kiełbasa szynkowa 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło <b>(7)</b> Bułka pszenna <b>(1)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g	Jajecznica <b>(3)</b> Pomidor 50g Szcypiorek 10g Masło <b>(7)</b> Bułka pszenna <b>(1)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(7)</b> 250g	Płatki owsiane na mleku <b>(1, 7)</b> 300g Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Masło <b>(7)</b> Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) <b>(1)</b> 90g Herbata 250g
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami <b>(7)</b> 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 330g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem <b>(1, 7)</b> 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym <b>(1, 7)</b> 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ryż biały 80g	Rosół drobiowy z makaronem <b>(1, 9)</b> 300g Kotlet schabowy panierowany <b>(1, 3)</b> 140g Surówka z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Żurek z jajkiem i kiełbasą <b>(3)</b> 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa z grzankami <b>(1)</b> 300g Kotlet rybny z pietruszką <b>(1, 3, 4)</b> 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem <b>(1, 7)</b> 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Kotlety mielone <b>(1, 3)</b> 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		Kompot 250g					
PRZEKĄSKA	Jabłko	Jabłko	Banan	Kiwi	Pomarańcza	Banan	Jabłko
KOLACJA	Salatka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Szynka konserwowa 30g Ser topiony 30g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser żółty 30g Papryka 50 Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Hummus (11) 90g Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 200g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Serek śmietankowy 30g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g
KOLACJA II	Serek homogenizowany (7) Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret 200g	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (1) 15g	Sok z buraka Wafle ryżowe 30g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g	Jogurt naturalny (7) 150g Pieczywo chrupkie (1) 15g
Kaloryczność (kcal)	K: 2395.2	K: 2433.9	K: 2414.1	K: 2486.1	K: 2351.4	K: 2403.0	K: 2418.0
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 104.0 T: 76.3 WP: 254.8 NKT: 26,3 Sól 5,3	B: 90,6 T: 91,1 WP: 260,5 NKT: 28,7 Sól 3,6	B: 102.6 T: 73.9 WP: 287.6 NKT: 27.6 Sól: 4	B: 86.9 T: 82.4 WP: 266.2 NKT: 23,4 Sól: 4,9	B: 100.5 T: 69.0 WP: 282.7 NKT: 23,2 Sól: 4,8	B: 104.3 T: 78,5 WP: 273 NKT: 30,7 Sól: 3,8	B: 97.4 T: 80 WP: 268.5 NKT: 28,1 Sól: 3,7

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i paszтет) 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**