

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 PODSTAWOWA 18-24.04.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (1, 7) 300g Schab pieczony 50g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (7) Herbata 250g	Ryż na mleku (7) 300g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pasta z makreli (4) 90g Papryka 50g Roszponka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Kakao 250g	Makaron na mleku (1, 7) 300g Baleron gotowany 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku (1, 7) 300g Szynka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Zacierka na mleku (1, 7) 300g Pasta jajeczna 100g Papryka 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku (1, 7) 300g Kabanos drobiowy 100g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
OBIAD	Zupa z pora (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (1, 7) 300g Pulpety rybne w sosie koperkowym (1, 4, 7) 200g Kasza jęczmienna (1) 50g Sałatka	Zupa z zielonego groszku 300g Kotlet mielony (1, 3) 130g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g	Zupa fasolowa 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 250g Ryż 100g Kompot 250g	Zupa jaglana z warzywami 300g Fasolka po bretońsku 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g Kasza gryczana 50g	Zupa ogórkowa 300g Jajko sadzone (3) 50g Marchew zasmażana (1) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		szwedzka 150g Kompot 250g	Kompot 250g			Kompot 250g	
PRZEKĄSKA	Jabłko	Kiwi	Banan	Mandarynka	Kiwi	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo (3) Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pasztet drobiowy 50g Jajko na twardo (3) 50g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka wieprzowa gotowana 30g Sałatka warzywna 120g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Twarożek z rzodkiewką (7) 100g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Serek śmietankowy (7) 30g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy (7) 50g Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (7) 200g	Sok z buraka Pieczywo chrupkie (1) 15g	Mus owocowy/warzy wny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowany (0%) (7) Podpłomyk (1) 27g	Sałatka z makaronem i rzodkiewką (1) 200g	Serek wiejski (7) 200g Wafle ryżowe 30g
Kaloryczność (kcal)	K: 2314.4	K: 2375.5	K: 2386.9	K: 2380.2	K: 2347.7	K: 2357.8	K: 2466.4
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 90,8 T: 82,3 WP: 241,3 NKT: 36 Sól: 4,8	B: 84 T: 79,4 WP: 279,8 NKT: 28,4 Sól: 5	B: 94,4 T: 78,5 WP: 264,1 NKT: 25,6 Sól: 5,3	B: 94,2 T: 77,2 WP: 259,1 NKT: 31,5 Sól: 3,5	B: 98,4 T: 69,7 WP: 264,2 NKT: 27 Sól: 4,3	B: 111,6 T: 73,6 WP: 264,8 NKT: 24,8 Sól: 4,7	B: 103,9 T: 91,8 WP: 255,7 NKT: 30 Sól: 5,2

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