

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 20.11.2023 - 26.11.2023							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Mielonka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Pomidor 50g Jajko na twardo 1szt. (3) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml Jabłko	Pasztetowa 60g (6, 7, 8, 9, 10) Ogórek 50g Ser twarogowy 100g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Ser wędzony 50g (7) Pomidor 50g Szynka z indyka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Szynka konserwowa 50g (6, 7, 8, 9, 10) Ogórek 50g Jajko na twardo 1szt. (3) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 30g Pasztet z kurczaka 50g (6, 7, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa (6, 7, 8, 9, 10) 50g Ogórek 50g Ser topiony 50g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (3) Pomidor 50g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml
OBIAD	Zupa fasolowa 300g Potrawka z kurczaka z ryżem 250g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa krem 300g Sos myśliwski 150g (1) Makaron penne 150g (1) Kompot 250ml	Zupa ryżowa 300g Kotlet schabowy 120g (1, 7) Surówka z buraków 150g Ziemniaki 100g Kompot 250ml	Zupa wiejska 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Kotlet rybny 120g (1, 4, 7) Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem i kiełbasą 300g (1, 3, 7) Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 200g (1) Ogórek kiszony 100g Kompot 250ml	Barszcz ukraiński 300g Kotlet mielony drobiowy 120g (1, 3) Marchew z groszkiem 150g Ziemniaki 100g Kompot 250ml
KOLACJA	Sałata 15g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny	Sałatka jarzynowa 150g (7, 9) Szynka	Pasta z makreli 100g (4) Ogórek 50g Masło 10g (7)	Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g Sałata 15g	Sałata 15g Hummus 100g Masło 10g (7) Chleb pszenny	Schab pieczony 50g (6, 7, 8, 9, 10) Pomidor 50g	Szynka wieprzowa 50g (6, 7, 8, 9, 10) Ogórek 50g

	50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	konserwowa 50g (6, 7, 8, 9, 10) Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Ser twarogowy 100g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Masło 10g (7) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml	Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni razowy 50g (1) Herbata 250ml
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 3szt Jabłko Jogurt naturalny 150g (7)	Bułka pszenna 1szt Banan Jogurt naturalny 150g (7)	Bułka grahamka 1szt. Mus owocowy 100g	Pieczywo maślane 1 szt. Mandarynka Kefir 150g (7)	Pieczywo maślane 1 szt. Jabłko Kefir 150g (7)	Banan Bułka grahamka 1szt. Jogurt naturalny 150g (7)	Wafle ryżowe 3szt. Mus owocowy 100g
Kaloryczność	2268.6 kcal	2404,2 kcal	2341,7 kcal	2207,1 kcal	2214,2 kcal	2249,7 kcal	2181,2 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 81.5 T: 80.0 / WP: 251.6 / NKT: 28,4 / Sól: 5	B: 104.0 T: 80.1 / WP: 263.3 / NKT: 29,8 / Sól: 5,1	B: 93.8 T: 79.9 / WP: 245.4 / NKT: 19,6 / Sól: 5,2	B: 90.5 T: 72.2 / WP: 247.7 / NKT: 24,8 / Sól: 3,7	B: 87.5 T: 79.9 / WP: 234.8 / NKT: 22,7 / Sól: 5,2	B: 96.8 T: 76.7 / WP: 242.0 / NKT: 33,4 / Sól: 5,2	B: 95.6 T: 65.7 / WP: 232.6 / NKT: 20,9 / Sól: 4,4

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