

|   |                  |  |
|---|------------------|--|
| <b>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny<br/>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.<br>Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać <b>śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.</b> |
|---|------------------|--|

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 18-24.04.2024 |   |   |  |  |   |  |   |
|---|---|---|--|--|---|--|---|
|   | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  | SOBOTA   | NIEDZIELA   |
| <b>ŚNIADANIE</b>  | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Schab pieczony 50g<br>Ogórek 50g<br>Rukola 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Ser żółty (7) 30g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Pasta z makreli (4) 90g<br>Papryka 50g<br>Roszponka 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Szynka konserwowa 30g<br>Ogórek 50g<br>Rukola 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Mielonka tyrolska 50g<br>Pomidor 50g<br>Sałata 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Pasta jajeczna 100g<br>Papryka 50g<br>Szczypiorek 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g<br><br>Kabanos drobiowy 100g<br>Ogórek 50g<br>Musztarda 10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru 250g |
| <b>OBIAD</b>  | Zupa z pora (1, 7) 300g<br>Bigos myśliwski 300g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250g  | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g<br>Pulpety rybne w sosie koperkowym (1, 4, 7) 200g<br>Kasza  | Zupa z zielonego groszku 300g<br>Kotlet mielony (1, 3) 130g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g                       | Zupa fasolowa 300g<br>Potrawka z kurczaka z warzywami 250g<br>Ryż 100g<br>Kompot 250g  | Zupa jaglana z warzywami 300g<br>Fasolka po bretońsku 300g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250g   | Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g<br>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g<br>Surówka z buraków 150g  | Zupa ogórkowa 300g<br>Jajko sadzone (3) 50g<br>Surówka z marchewki (1) 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot 250g  |

|                                    |   |  |  |   |  |  |   |
|------------------------------------|---|--|--|---|--|--|---|
|                                    |   | jęczmienna (1)<br>50g<br>Sałatka<br>szwedzka 150g<br>Kompot 250g   | Ziemniaki<br>150g<br>Kompot 250g   |   |  | Kasza gryczana<br>50g<br>Kompot 250g   |   |
| PRZEKAŚKA                          | Jabłko  | Kiwi   | Pomarańcza   | Mandarynka  | Kiwi   | Jabłko   | Pomarańcza  |
| KOLACJA                            | Jajko na twardo (3)<br>Szynka tyrolska 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru<br>250g | Paszтет<br>drobiowy 50g<br>Jajko na twardo<br>(3) 50g<br>Ogórek 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy<br>(1) 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Kiełbasa<br>żywiecka 50g<br>Ser wędzony<br>30g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy<br>(1) 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Baleron<br>gotowany 50g<br>Ser żółty (7) 30g<br>Papryka 50g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Szynka<br>wieprzowa<br>gotowana 30g<br>Sałatka<br>warzywna 120g<br>Ogórek 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Kurczak w<br>galarecie 50g<br>Twarożek z<br>rzodkiewką (7)<br>100g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Pieczeń<br>rzymska 50g<br>Serek<br>śmietankowy (7)<br>30g<br>Papryka 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g |
| KOLACJA II                         | Serek śmietankowy<br>(7) 50g<br>Podpłomyk (1) 27g   | Mix warzywny<br>z sosem<br>Winegret i<br>twarogiem (7)<br>200g   | Sok z buraka<br>Pieczywo<br>chrupkie (1)<br>15g  | Mus<br>owocowy/warzy<br>wny 100g<br>Bułka mleczna<br>(1, 7) 35g   | Serek<br>homogenizowany<br>(0%) (7)<br>Podpłomyk (1)<br>27g  | Sałatka z<br>makaronem i<br>rzodkiewką (1)<br>200g   | Serek wiejski (7)<br>200g<br>Wafle ryżowe<br>30g  |
| Kaloryczność<br>(kcal)             | K: 2344.7   | K: 2342.2  | K: 2374.1  | K: 2274.6   | K: 2427.6  | K: 2465.7  | K: 2335.3   |
| Dobowe<br>wartości<br>odżywcze (g) | B: 114.8 T: 81.2 WP:<br>233.9 NKT: 34.5 sól:<br>5   | B: 100.0 T: 84.8<br>WP: 240.6<br>NKT: 32.1 sól:<br>4,5   | B: 99.2 T: 83.5<br>WP: 236.5<br>NKT: 23,6 sól:<br>4,8  | B: 93.0 T: 72.5<br>WP: 241.3 NKT:<br>29,3 sól: 3,4  | B: 107.7 T: 74.6<br>WP: 258.8 NKT:<br>31 sól: 5,2  | B: 111.8 T: 87.9<br>WP: 253.3 NKT:<br>36,4 sól: 4,8  | B: 101.5 T: 84.6<br>WP: 239.7 NKT:<br>37,9 sól: 5,1   |

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**