

|   |                  |  |
|---|------------------|--|
| <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 25-31.05.2024 |   |  |  |  |  |   |  |
|---|---|--|--|--|--|---|--|
|   | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK   | SOBOTA  | NIEDZIELA  |
| <b>ŚNIADANIE</b>  | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Schab pieczony 30g<br>Rukola 10g<br>Papryka 50g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Szyunka wieprzowa 30g<br>Ogórek 50g<br>Sałata 10g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Grahamka <b>(1)</b><br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Pasta z makreli <b>(4)</b> 100g<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Wędlina drobiowa 30g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Rukola 10g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Ser Żółty 30g<br>Papryka 50g<br>Sałata 10g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Jajecznica <b>(3)</b><br>Pomidor 50g<br>Szczypiorek 10g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 60g<br>Herbata bez cukru 250g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego <b>(1, 7)</b> 300g<br>Biała kiełbasa 100g<br>ćwikła 10g<br>Ogórek 50g<br>Masło <b>(7)</b><br>Chleb razowy <b>(1)</b> 90g<br>Herbata bez cukru 250g<br><b>CIASTO</b> |
| <b>OBIAD</b>  | Zupa pieczarkowa z ziemniakami <b>(7)</b> 300g<br>Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 330g<br>Kompot 250g  | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym <b>(1, 7)</b> 300g<br>Pulpety drobiowe w sosie koperkowym <b>(1, 7)</b> 200g<br>Surówka z  | Rosół drobiowy z makaronem <b>(1, 9)</b> 300g<br>Schab duszony 140g<br>Surówka z kapusty kiszonej 150g<br>Kasza gryczana 90g   | Żurek z jajkiem <b>(3)</b> 300g<br>Gulasz wieprzowy z papryką 150g<br>Kasza jęczmienna pęczak <b>(1)</b> 100g<br>Sałatka szwedzka 150g<br>Kompot 250g  | Zupa grochowa z grzankami <b>(1)</b> 300g<br>Pulpet rybny <b>(1, 3, 4)</b> 100g<br>Surówka z rzodkiewki 150g<br>Kasza jaglana 80g<br>Kompot 250g   | Zupa ryżowa 300g<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem <b>(1, 7)</b> 300g<br>Kompot 250g   | Zupa fasolowa 300g<br>Pulpety gotowane w wywarze warzywnym <b>(1, 3)</b> 150g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>Kasza   |

|                                    |  |  |  |  |  |  |   |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
|                                    |  | kapusty<br>pekińskiej 150g<br>Ryż biały 80g<br>Kompot 250g   | Kompot 250g  |  |  |  | jęczmienna<br>pęczak (1) 80g<br>Kompot 250g   |
| PRZEKAŚKA                          | Mandarynka   | Kiwi   | Jabłko   | Mandarynka   | Jabłko   | Pomarańcza   | Kiwi  |
| KOLACJA                            | Sałátka z tuńczyka (3,<br>4, 7) 150g<br>Ser żółty (7) 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1) 90g<br>Herbata bez cukru<br>250g | Szynka<br>konserwowa<br>30g<br>Ser topiony 30g<br>Rzodkiewka<br>10g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy<br>(1) 90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Kurczak w<br>galarecie 50g<br>Ser<br>twarogowy<br>50g<br>Papryka 50<br>Masło (7)<br>Chleb razowy<br>(1) 60g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Hummus (11)<br>90g<br>Ser wędzony (7)<br>30g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Twarożek ze<br>szczypiorkiem<br>(7) 200g<br>Paszтет z drobiu<br>50g<br>Ogórek 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Kiełbasa<br>żywiecka 30g<br>Papryka 50g<br>Masło (7)<br>Rukola 20g<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g | Kurczak w<br>galarecie 30g<br>Ser żółty (7) 30g<br>Pomidor 50g<br>Masło (7)<br>Chleb razowy (1)<br>90g<br>Herbata bez<br>cukru 250g<br>CIASTO |
| KOLACJA II                         | Serek<br>homogenizowany (7)<br>Podpłomyk (1) 27g   | Mix warzywny<br>z sosem<br>Winegret 200g   | Sok<br>pomidorowy<br>Wafle ryżowe<br>30g   | Mus warzywny<br>100g<br>Pieczywo<br>chrupkie (1) 15g   | Sok z buraka<br>Wafle ryżowe<br>30g  | Sałátka z<br>twarożkiem i<br>rzodkiewką (7)<br>200g  | Jogurt naturalny<br>(7) 150g<br>Pieczywo<br>chrupkie (1) 15g  |
| Kaloryczność<br>(kcal)             | K: 2329.2  | K: 2495.9  | K: 2569.0  | K: 2322.8  | K: 2475.0  | K: 2480.2  | K: 2499.6   |
| Dobowe<br>wartości<br>odżywcze (g) | B: 114.2 T: 68.5 WP:<br>242.1 NKT: 30.4 sól:<br>4.8  | B: 107.8 T: 75.7<br>WP: 285.0<br>NKT: 25,4 sól:<br>4,4   | B: 120.6 T:<br>64.0 WP:<br>316.9 NKT:<br>26.5 sól: 4,6   | B: 96.4 T: 73.4<br>WP: 244.1 NKT:<br>23,7 sól: 5,2   | B: 108.3 T: 71.3<br>WP: 292.5 NKT:<br>29,9 sól: 4,6  | B: 121.7 T: 80.4<br>WP: 266.1 NKT:<br>31,7 sól: 4,9  | B: 104.2 T: 75.2<br>WP: 282.3 NKT:<br>32.1 sól: 5,2   |

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**