

<p>Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Janowicach Wielkich</p>	<p>Jadłospis</p>	<p>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></p>
---	------------------	--

Jadłospis tygodniowy dieta z łatwo przyswajalnych węglowodanów od 29.01.2024 do 04.02.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Jajko na twardo 1 szt (3) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor 100g Papryka 15g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (7) Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) 50g (1) Herbata bez cukru 250g	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor 100g Ogórek 50 g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Owsianka na mleku 300g (7) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (7) Rukola 20g Papryka 15g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor 100g Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Jajecznica 100g (3) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300g ( 9) Pieczone udko z kurczaka 120g Surówkę z marchewki 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa szpinakowa 300g Kurczak z fasolą szparagową 300g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Potrawka z kurczaka z cukinią 300g Ryż <b>brązowy</b> 100g Kompot 250g	Barszcz czerwony z fasolą 300g Gołąbki 200g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g (7) Ryba gotowana 150g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Krupnik z fasolą i kaszą jaglaną 300g Spaghetti z mięsem <b>(makaron pełnoziarnisty)</b> 300g Kompot 250g	Rosół z makaronem <b>(pełnoziarnisty m)</b> 300g (1) Schab w sosie (1,3) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g

<b>KOLACJA</b>	Pasztet pieczony 50g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony 30g (7) Pomidor 60 g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Sałata rzymska 70g (2 liście) Szynka drobiowa 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ser wędzony 30g (7) Pieczeń wiedeńska 50 g Pomidor 100g Rzodkiewka 30 g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Pasztet pieczony 50g Serek topiony 50g Pomidor 60g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Ser żółty 30g Filet złocisty 50g Kabanos drobiowy 50g Papryka 15 g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Pomidor 100g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (7) Chleb żytni 100g (1) Herbata bez cukru 250g
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Kiwi (1 szt.)	Serek wiejski 200g (7) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g Mandarynka 50 g	Sałatka makaronem <b>pełnoziarnistym</b> z warzywami 200g (1) Chleb chrupki 30g (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g Kiwi (1 szt.)	Serek homogenizowany bez cukry 150g (7) Bułka mleczna 20 g (1szt)	Sałatka z kapusty pekińskiej z twarogiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Banan 1 szt
<b>Kaloryczność</b>	2334.6 kcal	2227.4 kcal	2115 kcal	2210.4 kcal	2246 kcal	2137.6 kcal	2113.5
<b>Dobowe wartości odżywcze (g)</b>	B: 103.6 T: 75.4 WP: 258.4 NKT: 28,2 sól: 4,8	B: 105.5 T: 72.4 WP: 232.8 NKT: 29,5 sól: 4,9	B: 86.2 T: 68.1 WP: 237.0 NKT: 23,6 sól 4,4	B: 92.4 T: 71.5 WP: 236.2 NKT: 19,5 sól: 3,2	B: 91.7 T: 77.5 WP: 241.1 NKT: 33,1 sól 5,1	B: 85.2 T: 79.6 WP: 210.1 NKT: 24,5 sól: 4,8	B: 108.9 T: 79.1 WP: 206.9 NKT: 26,7 sól: 5

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**