

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.
---	-----------	--

Jadłospis dzienny dieta podstawowa (A) 05-11.02.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Serek topiony 30g(7) Papryka (pół) 100g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Filet złocisty 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynka z pieprzem 50g Papryka 60g Ser wędzony 50g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Kakao 250g (7)	Pasta z makreli 130g (3, 4) Serek topiony (7) 30 g Rukola 20g Papryka 50g Ogórek zielony – 10 plasterów 50g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynkowa 50g Ser żółty wędzony 30g (7) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Rzodkiewka – 2 szt. 30g Chleb pszenny 50g (1) Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Jajecznica (3) ser żółty 30g (7) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Rzodkiewka – 2 szt. 30g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Ogórek 30g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)
OBIAD	Zupa krupnik 300g (7, 9) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 300g (1) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g	Barszcz ukraiński 300g (9) Kotlet schabowy 140g (1, 7) Surówka z kapusty na ciepło 150g	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza gryczana 100g Ogórek kiszony 100g Kompot 250g	Zupa grochowa 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Surówka z rzodkiewki 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g (1, 9) Kotlety mielone 130g (1, 3) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g

		Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	Ziemniaki 100g Kompot 250g				
KOLACJA	Kurczak w galarecie 50g Pomidor (pół) 60g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Ser topiony 30g (7) Szynka gotowana 50g Sałata - 2 listki 10g Papryka (pół) 100g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Ogórek kiszony 1 szt Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (pół) 60g Ogórek 50g Sałata rzymska – 2 listki 70g Ser żółty 30g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Kiełbasa szynkowa 50g Sałatka ze świeżych warzyw w sosie vinaigrette 100g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Ser żółty 30g (7) Schab konserwowa 50g Rukola 20g Pomidory koktajlowe – 3 sztuki 60g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g	Ogórek – 2 szt. 30g Pomidor (pół) 60g Paszтетowa drobiow50g Masło 10g Chleb pszenny 50g (1) Chleb żytni 50g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt owocowy 150g (7)	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	Sałatka z twarożkiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka pszenna 1szt. (1)	Mus warzywny 100g Bułka mleczna Banan	Banan 1szt. Bułka pszenna 1szt. (1) Serek homogenizowany 150g (7)	Serek wiejski 200g (7) Bułka pszenna 1szt. (1) Pomarańcza 1szt.
Kaloryczność	2207.5 kcal	2412.9 kcal	2302.9 kcal	2406.5 kcal	2349.8 kcal	2406.2 kcal	2364.3 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B:80,1 T:67,6 W:249,6 NKT:22,2 Sól:5,7	B: 102,5 T: 73,3 W: 248 NKT: 26,2 Sól: 3,5	B: 96,7 T: 71,2 W: 266,2 NKT: 23,4 Sól: 5,3	B: 107 T: 73 W: 274.7 NKT: 20,9 Sól: 5,8	B: 94,1 T: 75,6 W: 255,7 NKT: 32,1 Sól: 5,3	B: 106,1 T: 72,7 W: 279.6 NKT: 22,5 Sól: 5	B: 96,9 T: 77,6 W: 263.2 NKT: 25,2 Sól: 4,3

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