



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 CUKRZYCOWA 06.11.2023 do 12.11.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Zupa mleczna 200 g (7,1) Kiełbasa żywiecka 50g Sałata 15g Masło ekstra 10g(7) Chleb żytni razowy(1) Herbata czarna 100g napar z cukrem Ogórek 60g	Jajko gotowane 100 g (3) Paszтет drobiowy 50 g Sałata 15 g Pomidor 50 g Chleb żytni 100 g (1)	Szynka konserwowa 80 g (6,9,10) Pomidor 50g Masło ekstra 10g(7) Chleb mieszany, słonecznikowy 90g(1) Twarożek 100 g(7) Rzodkiewka 2szt Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Jajko na twardo 60 g Masło ekstra 10g Sałata 10g Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 90g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Ser żółty 30 g (7) Pomidor 50 g Mielonka drobiowa 50 g (6) Masło extra 10 g(7) Roszponka 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 g	Szynka konserwowa (z puszki) 50 g Papryka czerwona 50g Masło ekstra 10g Twarożek z przyprawami 60g Chleb żytni razowy 50g	Pieczeń rzymska 50g Ogórek 20g Masło ekstra 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 100g Sałata 15g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Mandarynk 65g

OBIAD	Zupa jaglana 250 ml Pulpety b/s 200g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250g	Zupa wiejska Sos myśliwski 150g Kasza gryczana 70g Kompot 250g	Zupa koperkowa 250ml Ryba gotowana z warzywami 100g (1,4) Surówka z kiszanej kapusty 80g Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250g	Zupa ziemniaczana 250 ml Gulasz z jarzynami z kaszą gryczaną 150 g Kasza jęczmienna, perłowa 90g Ogórek kiszony 50 g Kompot 250g	Krupnik 250ml Kurczak gotowany z marchewką 150 g Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250g	Rosół z makaronem 250ml Kotlet schabowy 100g Marchew z groszkiem (konserwowa) 100g Ziemniaki gotowane 100g Kompot 250g	Zupa fasolowa 250ml Klopsiki gotowane 150 g (1,3) Sałatka z kapusty pekińskiej ,100g Ziemniaki gotowane 70g Kompot 250g
KOLACJA	Mielonka drobiowa 45g Sałata 15g Ogórek zielony 50 g Masło ekstra 10g Chleb mieszany 100 g (1) Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Lekka sałatka makaronowa 80g	Pasztetowa 45g Ogórki, 50 g Rzodkiewka 50g Masło ekstra 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250g Bułki grahamki 130g	Hummus klasyczny 35g Bułki owsiane 60g Roszponka 20g	Sałata 15g Pasta z makreli 65g Ogórek 20g Bułki owsiane 60g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Pasztet 15g (pieczony) Ogórek 40g Masło ekstra 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250g	Schab pieczony 50g Pomidor 50g Masło ekstra 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 100g Herbata czarna, napar z cukrem 250g
PODWIECZOREK	Śliwka 120 g (1 x sztuka) Rogal 100 g Ser topiony 50 g	Śliwka 80g g Ser żółty 50g	Mus warzywny 100g Bułki owsiane 60g	Twarożek 150g Rzodkiewka 1 szt Bułka maślana 80 g Banan 120 g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 250g Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 30g	Jabłko 150g Wafle ryżowe z dzikim ryżem 30g	Mus owsiany 50g Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) 30g
Dobowa wartość odżywcza	K: 2211.5 / B: 80.7 T: 70.6 / WP: 253.5 F: 33.5 / WW: 25.5	K: 2337.2 / B: 98.8 T: 69.3 / WP: 282.9 F: 39.9 / WW: 28.6	K: 2340.7 / B: 79.5 T: 78.2 / WP: 274.3 F: 30.1 / WW: 27.	K: 2364.9 / B: 98.9 T: 69.8 / WP: 267.1 F: 41.3 / WW: 26.7	K: 2254.1 / B: 96.8 T: 71.1 / WP: 253.0 F: 34.8 / WW: 25.4	K: 2215.0 / B: 87.9 T: 72.5 / WP: 246.4 F: 35.2 / WW: 25.0	K: 2261.6 / B: 75.5 T: 76.5 / WP: 249.9 F: 37.4 / WW: 24.9

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i pasztet) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: **selera, gorzycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie