



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 PODSTAWOWA 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 Sos myśliwski 200g Makaron penne 200g Kompot 250g	Zupa wiejska Sos myśliwski 150g Makaron penne 70g Kompot 250g	Zupa koperkowa 250ml Ryba zmażona w cieści 100g (1,4) Surówka z kiszanej kapusty 80g Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250g	Zupa ziemniaczana 250 ml Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną 150 g Kasza jęczmienna, perłowa 90g Ogórek kiszony 50 g Kompot 250g	Krupnik 250ml Bigos myśliwski 200 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 Kotlet mielony 150 g (1,3) 150 g 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	Mus owocowy 250g	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