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 LEKKOSTRAWNA 13-19.05.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Schapieczony 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo 1 szt (3) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Owsianka na mleku 300g (7) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 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 pszenny 100g (1) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (czysta) 300g (9) Gotowane udko z kurczaka 120g Marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa szpinakowa (czysta) 300g Kurczak gotowany 200g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250g	Zupa jaglana 300g Potrawka z kurczaka z cukinią (bez śmietany) 300g Ryż 100g Kompot 250g	Barszcz czerwony (czysty) 300g Gulasz wieprzowy z warzywami 300g (1) Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa ogórkowa (czysta) 300g (7) Ryba pieczona 150g (4) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Krupnik z kaszą jaglaną 300g Spaghetti z mięsem Kompot 250g	Rosół z makaronem 300g (1) Schab w sosie (gotowany) (1,3) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 150g Kompot 250g
KOLACJA	Pasztet pieczony 50g Rukola 20g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony	Sałata rzymska 70g (2 liście)	Ser wędzony 30g (7) Pieczeń	Szynka z kurczaka 50g Pomidor (bez	Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos	Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez

	Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka drobiowa50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	drobiowy 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	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 z warzywami 200g (1) Chleb chrupki 30g (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g Kiwi (1 szt.)	Serek homogenizowany 150g (7) Bułka mleczna 20 g (1szt)	Humus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) Banan 1 szt
Kaloryczność	2345.6 kcal	2327.2 kcal	2315,3 kcal	2360.2 kcal	2255,8 kcal	2137.6 kcal	2213.5 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 93.6 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: 89.2 T: 68.1 WP: 237.0 NKT: 23,6 sól 4,4	B: 95.4 T: 71.5 WP: 236.2 NKT: 19,5 sól: 3,2	B: 94.7 T: 77.5 WP: 241.1 NKT: 33,1 sól 5,1	B: 85.2 T: 75.6 WP: 210.1 NKT: 24,5 sól: 4,8	B: 108.9 T: 77.1 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