

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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 20-26.05.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Schab pieczony 50g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Wędlina drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pasta z makreli (4) 90g Papryka 50g Roszponka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Szynka konserwowa 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Pasta jajeczna 100g Papryka 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g  Parówki 80g Serek śmietankowy (7) 30g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
<b>OBIAD</b>	Zupa z pora (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone (3) 50g Mizeria (7) 150g	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny (1, 4) 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kasza	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Leczo 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g Kotlet mielony (1, 3) 130g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g

		250g Kasza jęczmienna (1) 50g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kasza gryczana 80g Kompot 250g	jęczmienna (1) 80g Kompot 250g		Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Kiwi	Jabłko	Jabłko	Kiwi	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo (3) Szyńka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 50g Jajko na twardo (3) 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Baleron gotowany 50g Ser żółty (7) 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Sałatka warzywna 120g Szyńka wieprzowa gotowana 30g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Twarożek z rzodkiewką (7) 100g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pieczeń rzymska 50g Papryka 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy (7) 50g Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (7) 200g	Sok z buraka Pieczywo chrupkie (1) 15g	Mus owocowy/warzy wny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowan y (0%) (7) Podpłomyk (1) 27g	Sałatka z makaronem i rzodkiewką (1) 200g	Serek wiejski (7) 200g Wafle ryżowe 30g
Kaloryczność (kcal)	K: 2412.8	K: 2271.9	K: 2097.7	K: 2397.0	K: 2344.8	K: 2410.1	K: 2442.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 116.6 T: 81.7 WP: 246.7 NKT: 34.5 sól: 5	B: 101.9 T: 74.3 WP: 243.6 NKT: 32.1 sól: 4,5	B: 81.1 T: 70.4 WP: 217.3 NKT: 23,6 sól: 4,8	B: 103.1 T: 77.6 WP: 250.8 NKT: 29,3 sól: 3,4	B: 96.2 T: 78.8 WP: 245.0 NKT: 31 sól: 5,2	B: 101.8 T: 81.0 WP: 262.4 NKT: 36,4 sól: 4,8	B: 104.2 T: 94.6 WP: 240.2 NKT: 37,9 sól: 5,1

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**