

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 od 31.03.2025 do 06.04.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Polędwica drobiowa 50g Kiełki 10g Papryka 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Ser żółty (MLE) 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Szynka gotowana 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pasta z makreli (RYB) 90g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Serek wiejski 200g 2x Dżem 20g Szynka z indyka 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Paszтет z drobiu 50g Ser wędzony 30g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Jajecznica 90g Szcypiorek 20g Masło 10g (MLE) Serek twarogowy 80g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	Parówki 80g Ogórek 50g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g	Zupa kalafiorowa 300g Kotlet	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w	Zupa jagłana z warzywami 300g Ryba smażona (GLU pszenny ,	Kapuśniak z kwaśnej kapusty z pomidorami 300g	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Sałata lodowa z

	Kompot 250ml	wieprzowy panierowany 250g (GLU pszenny) Ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	(JAJ) 50g Marchewka zasmażana 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	sosie własnym 150g Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	RYB) 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250ml	warzywami i oliwą 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta z jajek 90g (JAJ) Kurczak w galarecie z warzywami 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka konserwowa 80g Serek Delliser 2 sztuki (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Kabanos drobiowy 50g Jajko gotowane 60g (JAJ) Papryka 50g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka tyrolska 30g Sałatka warzywna 150g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Kiełbasa żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 120g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Schab pieczony 50g Papryka 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml
KOLACJA II	Jogurt pitny (MLE) 250g	Sok z buraka	Sok pomidorowy 330ml	Kefir 150ml	Mus owocowy 100g	Serek naturalny 125g (MLE) Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 330ml
Kaloryczność (kcal)	K: 2314.4	K: 2340.3	K: 2347.2	K: 2367.4	K: 2280.5	K: 2206.4	K: 2369.4
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 90.8 T: 82.3 WP: 241.0 NKT: 36 Sól: 4,8	B: 98.3 T: 78.5 WP: 267.0 NKT: 26.4 Sól: 5,1	B: 100.4 T: 68.8 WP: 269.4 NKT: 26,2 Sól: 5,3	B: 93.6 T: 77.1 WP: 257.1 NKT: 26,9 Sól: 4,8	B: 81.0 T: 73.2 WP: 259.6 NKT: 28,3 Sól: 4,3	B: 86.1 T: 72.3 WP: 237.5 NKT: 20,5 Sól: 4,7	B: 92.9 T: 90.7 WP: 242.8 NKT: 36,6 Sól: 5,2

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Polędwica drobiowa 50g Kielki 10g Papryka 50g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Szynka gotowana 30g Ser twaróg (MLE) 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z makreli (RYB) 90g Sałata 10g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Rukola 20g Szynka z indyka 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Serek klasyczny 30g (MLE) Paszтет drobiowy 50g Rzodkiewka 20g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Szcypiorek 20g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml	Parówki 80g Serek Delliser 2 szt (MLE) Ogórek 50g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (GLU) 300g Kurczak w sosie warzywnym 300g Warzywa na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300g Pulpet drobiowy 100g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony 300g Jajko sadzone (JAJ) 60g Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Warzywa na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa jaglana z warzywami 300g Ryba pieczona z warzywami (GLU U pszenney, RYB) 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250ml	Rosół 300g Udko gotowane z kurczaka 150g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ)	Szynka konserwowa	Sałatka z brokułem,	Wędlina drobiowa 50g	Sałatka warzywna 150g	Kiełbasa żywiecka 30g	Schab pieczony 50g

	Szynka drobiowa30g Pomidor 50g Masło10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	80g Ser Delliser 2 szt. (MLE) 30g Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	serem feta i pomidorami 150g Kiełbasa szynkowa30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Jajko na miękko (MLE) 60g Roszponka 10g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka tyrolska Sałata10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Sok warzywny	Sok pomidorowy 330ml	Kefir 150ml	Mus owocowy 100g	Serek naturalny 80g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Sok warzywny 330ml
Kaloryczność (kcal)	K: 2412.8	K: 2364.9	K: 2236.3	K: 2235.1	K: 2431.2	K: 2287.5	K: 2350.9
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 116.6 T: 81.7 WP: 246.3 NKT: 34.6 sól: 5	B: 111.2 T: 84.6 WP: 243.9 NKT: 28 sól: 5,5	B: 112.0 T: 77.7 WP: 205.8 NKT: 26,6 sól: 5,1	B: 93.1 T: 73.4 WP: 231.6 NKT: 27,9 sól: 3,4	B: 90.9 T: 85.3 WP: 256.5 NKT: 37,3 sól: 5	B: 107.8 T: 81.8 WP: 226.2 NKT: 31,7 sól: 4,9	B: 93.3 T: 99.5 WP: 217.0 NKT: 37,7 sól: 4,8

DIETA LEKKOSTRAWNA od 31.03.2025 do 06.04.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Połędwica sopocka 50g Kiełki10g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g	Twaróg 40g (MLE) Szynka gotowana 30g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Pasta z makreli (RYB) 90g Sałata 10g Masło 10g (MLE)	Serek wiejski 200g (MLE) Rukola 20g Szynka konserwowa 30g Masło 10g (MLE)Chleb	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Serek klasyczny 30g Paszтет drobiowy 50g Sałata	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Pomidor50g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenney	Parówki 80g Serek Delliser 2 szt (MLE) Rukola 10g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney

	(GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	rzymska10g Pomidor (pół) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	90g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250ml(MLE)
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300g (GLU pszenny) Kurczak w sosie własnym z warzywami 300g (GLU pszenny) Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300g Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony 300g (SEL) Jajko w sosie koperkowym 60g (GLU owies, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g (GLU pszenny, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym120g Ziemniaki 150g Warzywa na parze 150g Kompot 250ml	Zupa jaglana z warzywami 300g Ryba pieczona z warzywami 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g (GLU owies) Kompot 250ml	Rosół 300g Udko gotowane z kurczaka 150g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka konserwowa 80g Serek Delliser 2 szt (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny)	Sałatka z brokułem, fetą i pomidorami 150g Wędlna żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny)	Szynka drobiowa 30g Jajko na miękko 60g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa dietetyczna 120g Szynka drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU	Kiełbasa żywiecka 30g Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny)	Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny (GLU pszenny) 100g Herbata 250ml

		Herbata 250ml	Herbata 250ml		pszenny) Herbata 250mljajecz	Herbata 250ml	
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy pitny 250g (MLE)	Sok owocowy	Sok pomidorowy 330ml	Kefir 150ml	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (MLE)	Sok warzywny 330ml
Kaloryczność	2247.5 kcal	2382.9 kcal	2302.9 kcal	2396.5 kcal	2349.8 kcal	2336.1 kcal	2294.3 kcal
Dobowe wartości odżywcze (g)	B:82,1 T:67,6 W:249,6 NKT:22,2 Sól:5,7	B: 98,5 T: 73,3 W: 248 NKT: 26,2 Sól: 3,5	B: 95,7 T: 71,2 W: 266,2 NKT: 23,4 Sól: 5,3	B: 97 T: 73 W: 274.7 NKT: 20,9 Sól: 5,8	B: 95,1 T: 75,6 W: 255,7 NKT: 32,1 Sól: 5,3	B: 96,1 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 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