

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 02.06.2025_do_08.06.2025							
	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 60g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka kanapkowa 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Rukola 20g 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 40g (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 Szczypiorek 20g Masło 10g (MLE) Serek twarogowy 80g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	Parówki 80g Ogórek 50g 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 z młodej kapusty 300g	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 ,	Krem z pomidorów z grzankami 300g Kaszotto z	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z

	Ziemniaki 150g Kompot 250ml	wieprzowy panierowany 200g (GLU pszenny) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	(JAJ) 60g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	sosie własnym 150g Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	RYB) 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	kurczakiem i warzywami 400g Kompot 250ml	młodej kapusty białej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta z jajek 120g (JAJ) Kurczak w galarecie z warzywami 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pasta z makreli (RYB) 90g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Mix sałat z burakiem i serem 250g Kabanos drobiowy 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka warzywna 150g Szynka tyrolska 30g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Polędwica sopocka 50 g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Schab pieczony 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt. 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 Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Serek homogenizow any 200g (MLE)	Kefir 150ml (ML E) Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owocowy 100g	Serek naturalny 125g (MLE) Wafle ryżowe 30g	Hummus 100g Wafle ryżowe 30g
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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 02.06.2025 do 08.06.2025

[illegible]

KOLACJA	Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z makreli (RYB) 90g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g Kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Mix sałat z burakiem i serem 250g Kabanos drobiowy 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka warzywna 150g Szynka tyrolska Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Połędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	Schab pieczony 50g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Sok warzywny Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Serek homogenizowany 200g (MLE)	Kefir 150ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owocowy 100g	Serek naturalny 80g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Hummus 100g Wafle ryżowe 30g
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 02.06.2025 _do_ 08.06.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Połędwica sopocka 60g Kiełki 10g	Twaróg 40g (MLE) Szynka gotowana 60g Sałata 10g Pomidor (bez	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Szynka kanapkowa 60g Serek	Serek wiejski 200g (MLE) Rukola 20g Szynka konserwowa 30g	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Serek klasyczny 40g Paszтет	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Pomidor 50g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g	Parówki 80g Rukola 10g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny

	Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	kanapkowy 125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	drobiowy 50g Sałata rzymska 10g Pomidor (pół) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(MLE) Chleb pszenny 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 (MLE) 150g Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa (MLE) 300g Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony 300g (SEL) Jajko w sosie koperkowym (JAJ, GLU pszenne) 60g 1 szt. Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g (GLU pszenny, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g Ziemniaki 150g Warzywa na parze 150g Kompot 250ml	Zupa jaglana z warzywami 300g Ryba pieczona z warzywami 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Krem z pomidorów z grzankami (GLU pszenny) 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g (GLU owies) Kompot 250ml	Rosół 300g Udko gotowane z kurczaka 150g 150g Ziemniaki 150g Pomidory z jogurtem 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)	Pasta z makreli (MLE, RYB) 90g Sałata 10g Kielki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny	Sałatka z brokułem, fetą i pomidorami (MLE) 300g Wędlna żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny	Mix sałat z burakiem i serem (MLE) 250g Kabanos drobiowy 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny	Sałatka jarzynowa dietetyczna 120g Szyinka drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE)	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Polędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE)	Szyinka drobiowa 50g Sałata 10g Kielki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny (GLU pszenny) 100g

	Herbata 250ml	100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Herbata 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy pitny 250g (MLE)	Sok z buraka Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Serek homogenizowa ny 200g(MLE)	Kefir 150ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (MLE)	Hummus 100g Wafle ryżowe 30g
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 Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie