

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 03.11.2025 do 09.11.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250 ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 50g Sałata10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Polędwica sopocka 60g Szcypiorek 10g Ser topiony 50g (MLE) Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 60g Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty 30g (MLE) Papryka konserwowa 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Jajecznica 90g (JAJ) Szynka kanapkowa 45g (MLE) Pomidor 50g Rukola 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kakao 250ml (MLE)	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Sałata rzymska10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE , SEL) 300g	Zupa z soczewicy (1, MLE) 300g	Zupa szpinakowa z makaronem	Żurek z jajkiem i kielbasą	Zupa kapuśniak 300g (MLE ,	Zupa fasolowa 300g (MLE ,	Zupa pomidorowa z

	Łazanki z kapustą i kielbasą 300g (GLU pszenny) Kompot 250 ml	Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, MLE) 200g Marchewka z porem 150g(MLE) Ryż biały 80g Kompot 250ml	300g (GLU pszenny, SEL) 300g(GLU pszenny, SEL) Kotlet schabowy panierowany (GLU pszenny, JAJ) 140g Sałatka z buraków 150g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	(JAJ,SEL,MLE) 300g Gulasz wołowy 150g(GLU pszenny) Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	SEL) Ryba smażona panierowana (GLU pszenny, JAJ, RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g(MLE) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	SEL) Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenny, MLE) 300g Kompot 250ml	ryżem 300g(MLE , SEL) Kotlet rumsztyk z cebulką (GLU pszenny, JAJ) 120g Buraczki zasmażane 150g (GLU pszenny) Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45 g Ser żółty 30g(MLE) Papryka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z selera konserwowanego 200g (MLE) Jajko gotowane 90g(JAJ) Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Śledź z cebulką (RYB) 100g Serek kanapkowy 125g (MLE) Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane km (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Jajko w sosie tatarskim (MLE) 200g Kielbasa żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Sałata 10 g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy (MLE) 80g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka Cezar 200g (MLE) Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Twarożek 120g (MLE) Połędwica sopocka 30g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Kefir 250ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml(MLE) Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
Kaloryczność (kcal)	K: 2546.7	K: 2484.2	K: 2602.5	K: 2622.2	K: 2433.2	K: 2477.6	K: 2474
Dobowe	B: 134.1 T: 71.9	B: 114.5 T: 91	B: 116.2 T: 87.8	B: 127.8 T: 87.6	B: 98.9 T: 91,2	B: 115.1 T: 84	B: 105.1 T: 91.2

wartości odżywcze (g)	WP: 283.4 NKT: 27.5 Sól: 9	WP: 249.1 NKT: 31.8 Sól: 5.3	WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1	WP: 280.2 NKT: 30,3 Sól: 8	WP: 247,6 NKT: 40.7 Sól: 48.7	WP: 251.5 NKT: 33.1 Sól: 5,4	WP: 254.2 NKT: 37,2 Sól: 6.6
--------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 03.11.2025 do 09.11.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy 40g (GLU żyto) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Ogórek 50g Salata10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Polędwica 60g Sopocka60g Szczypiorek 20g Salata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, (MLE) 300g Wędlina drobiowa 50g Pasztet drobiowy 40g Ogórek świeży 50g Salata masłowa 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Papryka konserwowa 40g Salata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Szynka kanapkowa 45g Pomidor 50g Rukola 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml(MLE)	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g Ogórek 50g Salata rzymska 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml(MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron razowy 80g (GLU pszenney) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (SEL) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (GLU pszenney, (MLE) 200g	Zupa szpinakowa z makaronem 300g (GLU pszenney, SEL) Schab gotowany 150g	Żurek z jajkiem (JAJ,MLE) 300g Gulasz wołowy150g (GLU pszenney) Kasza gryczana 80g Salatka szwedzka	Zupa grysikowa (GLU pszenney, SEL) 300g Ryba pieczona (JAJ, RYB) 120g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g	Zupa ziemniaczana 300g (MLE,SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU	Zupa pomidorowa z ryżem 300g(MLE) Kotlety pieczone (GLU pszenney, JAJ) 120g Salatka z buraków150g

		Surówka marchewka z jabłkiem 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250ml	Salatka z buraków i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	150g Kompot 250ml	Kompot 250ml	pszenny, MLE) 300g Kompot 250ml	Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Ser żółty 30g niskotłuszczowy (MLE). Papryka 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z selera konserwowanego o 200g (MLE) Jajko gotowane 90g (JAJ) Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Śledź z cebulką (RYB) 100g Serek kanapkowy 125g (MLE) Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Jajko w sosie tatarskim (MLE) 200g Kielbasa żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Sałata 10g Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka Cezar 200g (MLE) Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek 150g (MLE) Połędwica sopocka 30g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Jogurt naturalny (MLE) 150ml Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
Kaloryczność (kcal)	K: 2300.9	K: 2362.9	K: 2550.6	K: 2546.9	K: 2438.9	K: 2446.1	K: 2384.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 113.3 T: 73.3 WP: 222.5 NKT: 25.6 sól: 4.7	B: 103.0 T: 75.4 WP: 266.8 NKT: 26,1 sól: 4,4	B: 116.5T: 83.1 WP: 281.8 NKT: 30.1 sól: 10.6	B: 126.6 T: 87.4 WP: 263.3 NKT: 30.7 sól: 7.1	B: 102.9 T: 72.7 WP: 288.9 NKT: 30,3 sól: 4,6	B: 115.4 T: 83.1 WP: 255.6 NKT: 30,4 sól: 4,8	B: 93.4 T: 88.4 WP: 236.6 NKT: 36,5 sól: 5,1

[illegible]

KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Ser żółty 30g niskotłuszczowy (MLE). Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Salatka z selera konserwowanego z jogurtem 200g (MLE) Jajko gotowane 90g(JAJ) Sałata 10g Masło 10g(MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Makrela w pomidorach (RYB) 190g Serek kanapkowy 125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Jajko w sosie tatarskim jogurtowym (MLE, JAJ) 200g Kiełbasa żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Sałata 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Salatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Salatka Cezar 200g Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenney/GLU żyto) Kakao 250ml (MLE)	Twarożek 150g (MLE) Połędwica sopocka 30g Pomidor 50g Sałata rzymska 35g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml(MLE)
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 15g	Jogurt naturalny 150ml (MLE) Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
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 dietetyk mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie