

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 06.10 .2025 do 12.10.2025							
	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) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Serek wiejski 200g Dżem 40g 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 rumsztyk	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Ryba smażona	Zupa pieczarkowa 300g Kaszotto z	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z

	Ziemniaki 150g Kompot 250ml	150g (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	(GLU pszenny, RYB) 150g Surówka z kiszonej 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) Polędwica sopocka 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Mix sałat z burakiem i serem 250g salceson z indyka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Ryba po grecku (RYB) 200g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g kielbasa szynkowa 30g 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 homogenizowany 200g(MLE)	Kefir 150ml(MLE) 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 06.10.2025 do 12.10.2025

[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 salceson z indyka 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 Jajko gotowane na miękko 1 szt. 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 06.10 .2025 do 12.10.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Połędwica sopocka 60g Kiełki 10g Sałata 10g	Twaróg 40g (MLE) Szynka gotowana 60g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 50g	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Szynka kanapkowa 60g Serek kanapkowy	Serek wiejski 200g (MLE) Rukola 20g Szynka konserwowa 30g Masło 10g	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Serek klasyczny 40g Paszтет drobiowy 50g	Jajecznicza na parze 90g (JAJ) Pomidor 50g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE)	Parówki 80g Rukola 10g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU)

	Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml	(MLE) Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Salata rzymska10g Pomidor (pół) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Kakao 250ml (MLE)	pszenney) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300g (GLU pszenney) Kurczak w sosie własnym z warzywami 300g (GLU pszenney) Sałata z jogurtem (MLE) 150g Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa (MLE) 300g Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenney, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony 300g (SEL) Jajko w sosie koperkowym (JAJ,GLU pszenney) 60g 1 szt. Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g (GLU pszenney, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym120g Ziemniaki 150g Warzywa na parze 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 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 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 pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Mix sałat z burakiem i serem (MLE) 250g salceson z indyka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Ryba po grecku (RYB) 200g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g Kiełbasa szynkowa30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy	Sałatka jarzynowa dietetyczna 120g Szynka drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Polędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney	Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney (GLU pszenney) 100g Herbata 250ml

		pszenny) Herbata 250ml		(GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml	100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	100g (GLU pszenny) 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