

| | | |
|---|------------------|--|
| 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 07.10.2024 do 13.10.2024 | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|---|
| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE | Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1szt. (3) Papryka 50g Ogórek zielony Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Kakao 250g | Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Bułka Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Herbata 250g | Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Kielbasa żywiecka 40g Ser topiony (7) 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Twarożek (7) 150g Polędwica drobiowa 50g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Mielonka tyrolska 50g Jajko Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Kakao 250g (7) | Kielbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g |
| OBIAD | Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g | Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g | Zupa grysikowa (1) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba smażona w cieście (1, 4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250g | Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g | Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | |
| PRZEKĄSKA | Morela | Pomarańcza | Banan | Arbuz | Śliwki | Banan | Jabłko |
| KOLACJA | Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Polędwica sopocka 50g Ogórek 50g Serek śmietankowy 50g (7) Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski (7) 200g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Pasztet drobiowy 50g Ogórek 50g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g | Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g |
| KOLACJA II | Mus owsiany Podpłomyk 18g (1) | Serek homogenizowany (0%) (7) Wafle ryżowe 30g | Mix warzywny 200g | Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g | Jogurt naturalny (7) Wafle ryżowe 30g | Mus warzywny 100g Podpłomyk (1) 27g | Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g |
| Kaloryczność (kcal) | K: 2463.5 | K: 2479.0 | K: 2288.5 | K: 2324.4 | K: 2514.3 | K: 2412.4 | K: 2317.3 |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 113.3 T: 85.7 WP: 242.7 NKT: 28,3 Sól: 4,4 | B: 98.8 T: 84.3 WP: 278.7 NKT: 28,8 Sól: 4,8 | B: 86.4 T: 69.8 WP: 274.3 NKT: 25,6 Sól: 4,7 | B: 89.6 T: 86.8 WP: 235.0 NKT: 29,7 Sól: 4 | B: 98.4 T: 88.7 WP: 281.8 NKT: 27,9 Sól: 4,4 | B: 88.8 T: 89.7 WP: 236.4 NKT: 36,7 Sól: 5,1 | B: 90.8 T: 81.9 WP: 251.9 NKT: 24,1 Sól: 4,7 |

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 07.10.2024 do 13.10.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------|---|--|--|--|--|---|--|
| ŚNIADANIE | Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt. (3) Ogórek zielony 30g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g | Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g | Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Kielbasa | Twarożek 150g (7) Polędwica drobiowa 50g Pomidor 50g | Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) | Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Serek |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|---|--|--|---|
| | Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g | Serek śmietankowy 50g Pasztet pieczony 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g | żywiecka 40g Ser topiony (7) 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Bułka grahamka (1) Chleb razowy (1) 90g Kakao 250g (7) | śmietankowy 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g |
| OBIAD | Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g | Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g | Zupa grysikowa (1) 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot 250g | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g | Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g | Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kurczak pieczony 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g |
| PRZEKAŚKA | Morela | pomarańcza | Banan | Arbuz | Śliwki | Banan | Jabłko |
| KOLACJA | Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Polędwica sopocka 50g Serek śmietankowy 50g (7) Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez | Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez | Pasztet drobiowy 50g Ogórek Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g | Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| | | | cukru 250g | cukru 250g | | | |
| KOLACJA II | Mus owsiany Podplomyk 18g (1) | Serek homogenizowan y (0%) (7) Wafle ryżowe 30g | Sałatka warzywna 200 g | Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g | Jogurt naturalny (7) Wafle ryżowe 30g | Mus warzywny 100g Podplomyk (1) 27g | Sałatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g |
| Kaloryczność (kcal) | K: 2408.7 | K: 2511.2 | K: 2456.3 | K: 2515.5 | K: 2438.0 | K: 2487.8 | K: 2400.0 |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 100.6 T: 85.9 WP: 230.7 NKT: 29.2 sól: 5 | B: 112.7 T: 78.4 WP: 280.9 NKT: 35.4 sól: 4.9 | B: 128.7 T: 84.7 WP: 236.7 NKT: 28.4 sól: 5.1 | B: 97.7 T: 87.5 WP: 266.4 NKT: 26.1 sól: 4.8 | B: 103.1 T: 81.3 WP: 269.5 NKT: 20.6 sól: 4.6 | B: 97.5 T: 88.8 WP: 238.6 NKT: 36.3 sól: 4.7 | B: 108.0 T: 77.5 WP: 257.2 NKT: 33.1 sól: 5 |

| DIETA LEKKOSTRAWNA | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
| ŚNIADANIE | Owsianka na mleku 300g (1, 7) Schab pieczony 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Jajko na twardo 1 szt (3) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Owsianka na mleku 300g (1, 7) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) | Owsianka na mleku 300g (7) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g | Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) | Jajecznica 100g (3) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g |
| OBIAD | Zupa jarzynowa (czysta) 300g (9) Gotowane udko z kurczaka 120g Marchewka z grozkiem 150g | Zupa szpinakowa (czysta) 300g Kurczak gotowany 200g Ziemniaki | Zupa pomidorowa z ryżem 300g Potrawka z kurczaka z cukinią (bez | Barszcz czerwony (czysty) 300g Gulasz wieprzowy z warzywami 300g | Zupa ogórkowa (czysta) 300g (7) Ryba pieczona 150g (4) Surówka z marchewki 150g | Krupnik z kaszą jaglaną 300g Spaghetti z mięsem Kompot 250g | Rosół z makaronem 300g (1) Schab w sosie (gotowany) (1,3) Ziemniaki 200g |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| | Ziemniaki 200g Kompot 250g | gotowane 200g Kompot 250g | śmietany) 300g Ryż 100g Kompot 250g | (1) Ziemniaki 200g Kompot 250g | Ziemniaki 200g Kompot 250g | | Surówka z buraków 150g Kompot 250g |
| KOLACJA | Pasztet pieczony 50g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g | Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Salata rzymska 70g (2 liście) Szynka drobiowa 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Ser wędzony 30g (7) Pieczeń wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Szynka z kurczaka 50g Pomidor (bez skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos drobiowy 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g | Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g |
| PRZEKĄSKA | Kiwi | Jabłko | Jabłko | Arbuz | Jabłko | Kiwi | Jabłko |
| PODWIECZOREK | Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) | Serek wiejski 200g (7) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g | Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g | Salatka makaronem z warzywami 200g (1) Chleb chrupki 30g (1) | Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g | Serek homogenizowany 150g (7) Bułka mleczna 20 g (1 szt) | Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) |
| Kaloryczność | 2345.6 kcal | 2327.2 kcal | 2315,3 kcal | 2360.2 kcal | 2255,8 kcal | 2137.6 kcal | 2213.5 kcal |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 93.6 T: 75.4 WP: 258.4 NKT: 28,2 sól: 4,8 | B: 105.5 T: 72.4 WP: 232.8 NKT: 29,5 sól: 4,9 | B: 89.2 T: 68.1 WP: 237.0 NKT: 23,6 sól 4,4 | B: 95.4 T: 71.5 WP: 236.2 NKT: 19,5 sól: 3,2 | B: 94.7 T: 77.5 WP: 241.1 NKT: 33,1 sól 5,1 | B: 85.2 T: 75.6 WP: 210.1 NKT: 24,5 sól: 4,8 | B: 108.9 T: 77.1 WP: 206.9 NKT: 26,7 sól: 5 |

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