

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 C							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (1, 7) 300g Polędwica drobiowa 50g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Herbata 250g	Ryż na mleku (7) 300g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Baleron gotowany 30g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Herbata 250g	Pasta z makreli (4) 90g Papryka 50g Roszponka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Kakao 250g	Makaron na mleku (1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku (1, 7) 300g Szynka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Herbata 250g	Zacierka na mleku (1, 7) 300g Pasta jajeczna 100g Kurczak w galarecie 50g Papryka 50g Szcypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Herbata 250g	Płatki owsiane na mleku (1, 7) 300g Parówki 80g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) Kawa zbożowa z mlekiem (7) 250g
OBIAD	Zupa z pora (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (1, 7) 300g Kotlet wieprzowy panierowany 250g Ziemniaki (1) 50g	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone (3) 50g Mizeria (7) 150g Ziemniaki 150g	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g Kasza gryczana 80g	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny (1, 4) 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Leczo 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ogórkowa 300g Kotlet mielony (1, 3) 130g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g			
PRZEKAŚKA	Jabłko	Morela	Banan	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo (3) Szynka parzona 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Pasztet drobiowy 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Polędwica sopocka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Szynka tyrolska 30g Sałatka warzywna 120g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 50g twarożek ze szczypiorkiem (7) 150g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy (7) 50g Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (7) 200g	Serek homogenizowany (0%) (7) Pieczywo chrupkie (1) 15g	Mus owocowy/warzywny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowany (0%) (7) Podpłomyk (1) 27g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski (7) 200g 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: 100.3 T: 78.5 WP: 257.0 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 C

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego	Pasta z makreli (4) 90g Papryka 50g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g

	<p>Polędwica drobiowa 50g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>(1, 7) 300g Baleron gotowany 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Roszponka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Szynka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Pasta jajeczna 100g Kurczak w galarecie Papryka 50g Szcypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Parówki 80g Serek śmietankowy (7) 30g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>
OBIAD	<p>Zupa z pora (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g Kotlet wieprzowy duszony 250g Ziemniaki (1) 50g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone (3) 50g Mizeria (7) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g Kasza gryczana 80g Kompot 250g</p>	<p>Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny (1, 4) 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kasza jęczmienna (1) 80g Kompot 250g</p>	<p>Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 300g Leczo 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300g Kotlet mielony (1, 3) 130g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>
PRZEKĄSKA	Jabłko	Morela	Banan	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Banan
KOLACJA	<p>Jajko na twardo (3) Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Paszтет drobiowy 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez</p>	<p>Baleron gotowany 50g Ser żółty (7) 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez</p>	<p>Salatka warzywna 120g Szynka wieprzowa gotowana 30g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 50g Twarożek z rzodkiewką (7) 100g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g</p>	<p>Pieczeń rzymska 50g Papryka 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g</p>

		cukru 250g	cukru 250g	cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	
KOLACJA II	Serek śmietankowy (7) 50g Podpłomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (7) 200g	Serek homogenizowany (0%) (7) Pieczywo chrupkie (1) 15g	Mus owocowy/warzywny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowany (0%) (7) Podpłomyk (1) 27g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski (7) 200g 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: 113.2 T: 84.6 WP: 231.9 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							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (1, 7) Schab Benedykta 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (7) Filet złocisty 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynka z pieprzem 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser wędzony 50g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Twarożek 150g (7) Rukola 20g Sałata - 2 listki 10g Ogórek zielony - 10 plasterów 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, 7) Szynkowa 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo (3) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)	Parówki z kurczaka 100g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata - 2 listki 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa 250g (7)
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9)	Zupa pomidorowa z	Barszcz czerwony	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9)	Zupa grysikowa 300g	Zupa ryżowa 300g	Zupa jaglana 300g (1, 9)

	Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1) Kompot 250g	makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka selera (7)150g Kompot 250g	czysty 300g (9) Schab gotowany140g (1, 7) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	Rolada schabowa w sosie koperkowym (1,7) 130g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Kiwi	Banan	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Banan
KOLACJA	Kurczak w galarecie 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser żółty 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser topiony 30g (7) Szynka gotowana 50g Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Szynka 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska – 2 listki 70g Ser biały 30g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek – 10 plasterów 50g Sałata - 2 listki 10g Ser topiony 30g (7) Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser biały 30g (7) Schab Benedykta 50g Rukola 20g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Pomidor (bez skórki) 80g Paszтет pieczony 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt owocowy 150g (7)	Wafle ryżowe 30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	Sałatka z twarogiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1)	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka pszenna 1szt. (1)	Mus owocowy 100g Pieczywo chrupkie 30g (1) Jogurt naturalny (7)	Banan 1szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (7)	Serek wiejski 200g (7) Bułka pszenna 1szt. (1) Pomarańcza 1szt.
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 paszтет) 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