

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 20.10.2025 do 26.10.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) Twarożek (60g) (MLE) Miód (20g) Wędlina drobiowa 30g Papryka konserwowa 50g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30 g (MLE) Szczypiorek 20g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka (JAJ) 100g Pomidor 50g Polędwica sopocka 30g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Wędlina żywiecka 60g Ser żółty (MLE) 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (GLU pszenny/GLU żytni) 90g Herbata 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 120g Kiełbasa szynkowa 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/ razowe) 40g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Jajecznica 90g (JAJ) Serek Delliser 2 szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Kakao 250ml (MLE)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 20g Ogórek konserwowy 1szt. Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Kotlet drobiowy panierowany po Hawajsku (GLU)	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g Kasza	Zupa szczawiowa (MLE) 300g 300g Fasolka po	Barszcz biały (GLU pszenny) 300g Gołąbki z kapusty 250g	Zupa grochowa 300g (MLE, SEL) Ryba smażona, w cieście (GLU)	Zupa ogórkowa (MLE) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenny, SEL) 300g Pieczono udko z

	pszenny, JAJ) 150g Surówka z kapusty białej (GLU pszenny) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	jęczmienna 80g(GLU jęczmienny) z sosem myśliwskim z pieczarkami (GLU pszenny) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250ml	bretońskiego 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Sos pomidorowy (GLU pszenny) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	pszenny, RYB) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	kurczaka 120g Marchewka z groszkiem zasmażana (MLE, GLU pszenny) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Salatka jarzynowa 150g(MLE, JAJ) Szynka konserwowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Salatka z kurczakiem i ananasem 250g(MLE) Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Serek wiejski (MLE) 200g Szynka konserwowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Salatka grecka z fetą 200g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 60g Serek kanapkowy (MLE) 125g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Hummus 120g Polędwica drobiowa 30g Szczypior 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150g (MLE) Podpłomyki 30g	Baton twarogowy 40g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 250 ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Kefir (MLE) 330ml Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany 150g (MLE)
Kaloryczność (kcal)	K: 2611.8	K: 2448.3	K: 2461.1	K: 2587.4	K: 2452.4	K: 2453.4	K: 2437.6
Dobowe wartości	B: 116.9 T: 89.7 WP: 263 NKT: 33.8 Sól:	B: 114.2 T: 85.5 WP: 250	B: 116.2 T: 87.8 WP: 284.2	B: 113.7 T: 77.7 WP: 289.1	B: 115.2 T: 76.3 WP: 276.1	B: 115.2 T: 81.5 WP: 240.3	B: 119.1 T: 89.6 WP: 228.8

odżywcze (g)	4.9	NKT: 22.3 Sól: 4.8	NKT: 30.1 Sól: 10.1	NKT: 35.8 Sól: 5.4	NKT: 25.3 Sól: 9.2	NKT: 39.1 Sól: 5,9	NKT: 30 Sól: 8.9
--------------	-----	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 20.10.2025 do 26.10.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Twarożek 60g (MLE) Wędlina drobiowa 30g Szcypior 20g Papryka konserwowa 50g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Serek śmietankowy 50g Paszтет pieczony drobiowy 50g Roszponka 20g Szcypior 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g Polędwica sopocka 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Wędlina żywiecka 40g Serek kanapkowy 125g(MLE) Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g(JAJ) Serek Delliser 2 szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml (MLE)	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 20g Ogórek konserwowy 1 szt. Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru (MLE) 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g Kasza jęczmienna 80g(GLU jęczmienny) z gulaszem myśliwskim z pieczarkami	Zupa szczawiowa (MLE) 300g Fasolka po bretońsku 300g(GLU pszen) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Barszcz biały (GLU pszen) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 250g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszen) 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g(MLE) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa(MLE) 300g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszen , SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Surówka z selera 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		(GLU pszenny) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250ml					
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Salatka z kurczakiem 250g Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka jarzynowa dietetyczna (MLE, JAJ) 150g Szynka konserwowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200 g (MLE) Szynka Konserwowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka grecka z fetą (MLE) 200g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń drobiowa 60g Serek kanapkowy (MLE) 125g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml (MLE)	Hummus 120g Polędwica drobiowa 30g Pomidor 50g Masło (MLE) 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (MLE)
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150g (MLE) Podpłomyki 30g	Baton twarogowy 40g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 250ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Kefir (MLE) 330ml Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany 150g (MLE)
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: 102.1 T: 81.3 WP: 272.5 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 od 20.10.20205 do 26.10.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina drobiowa 30g Sałata lodowa 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Serek śmietankowy (MLE) 50g Paszтет pieczony drobiowy 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g Polędwica sopocka 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Serek kanapkowy (MLE) 125g Roszponka 10g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250 ml	Owsianka na mleku 300g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g Rukola 20g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek Delliser 2 szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 20g Sałata rzymska 70g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g 300g Mięso drobiowe w sosem 120 Ogórek kiszony 50g Kasz jęczmienna 80g (GLU jęczmienny) Kompot 250ml	Zupa szczawiowa (MLE) 300g Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g Kompot 250ml	Barszcz biały (GLU pszenny) 300g Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (GLU pszenny) 250g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenny) Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa 300g (MLE) Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenny, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Surówka z selera 150g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem i ananasem 250g (MLE)	Sałatka jarzynowa dietetyczna (MLE, JAJ)	Serek wiejski (MLE) 200g Szynka konserwowa	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g	Sałatka grecka z fetą 200g Masło 10g (MLE)	Pieczeń drobiowa 60g Serek kanapkowy	Hummus 120g Polędwica drobiowa 30g Pomidor 50g

	Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	150g Szynka konserwowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(MLE) 125g Roszponka 20g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLE) Podpłomyki 30g	Baton twarogowy 40g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 250 ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Kefir (MLE) 330ml Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany 150g (MLE)
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 dietetyk mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie