

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 27.10.2025 do 02.11.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Polędwica drobiowa 50g Kiełki 10g Papryka konserwowa 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) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Serek wiejski 200g(MLE) 2x Dżem 20g Szynka z indyka30g 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(JAJ) Szcypiorek 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 jęczmienną300g (GLU jęczmienny) Bigos z kapusty 300g	Zupa kalafiorowa 300g (MLE,SEL)	Barszcz czerwony z fasolą 300g (MLE,SEL)	Zupa z zielonego groszku 300g (MLE,SEL) Pieczeń	Zupa pomidorowa z makaronem 300g(GLU	Zupa pieczarkowa 300g(MLE,SEL) Kaszotto z	Rosół z makaronem300g(GLU pszenny) Pieczono udko z

	Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żeberka w sosie własnym 220g (GLU pszenney) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Jajko sadzone (JAJ) 60g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLU pszenney) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	wieprzowa w sosie własnym 150g Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	pszenney, MLE) Ryba smażona (GLU pszenney, RYB) 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	kurczakiem i warzywami 400g Kompot 250ml	kurczaka 100g Surówka z sałaty lodowej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta z jajek 120g (JAJ) Kurczak w galarecie z warzywami 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Pasta z makreli (RYB) 120g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g (MLE) kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Szynka gotowana 60g Mozzarella 30g Pomidor 60g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Sałatka warzywna 150g (MLE) Szynka tyrolska 30g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Polędwica sopocka 50 g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml	Schab pieczony 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt. (JAJ) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) 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	Baton twarogowy 40g (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:	B: 100.4 T: 68.8 WP: 269.4 NKT:	B: 93.6 T: 77.1 WP: 257.1 NKT: 26,9 Sól:	B: 81.0 T: 73.2 WP: 259.6 NKT: 28,3 Sól:	B: 86.1 T: 72.3 WP: 237.5 NKT: 20,5 Sól:	B: 92.9 T: 90.7 WP: 242.8 NKT: 36,6 Sól:

		5,1	26,2 Sól: 5,3	4,8	4,3	4,7	5,2
--	--	-----	---------------	-----	-----	-----	-----

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 27.10.2025 do 02.11.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Polędwica drobiowa 50g Kiełki 10g Papryka konserwowa 50g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Szynka gotowana 60g Ser twaróg (MLE) 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka kanapkowa 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g(MLE) Rukola 20g Szynka z indyka 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Ser żółty 30g niskotłuszczowy (MLE). Paszтет drobiowy 50g Rzodkiewka 20g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Bułka graham 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Szczypiorek 20g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml	Parówki 80g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną(GLU) 300g Kurczak w sosie pomidorowym 300g Warzywa na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 300g(MLE) Pulpet drobiowy 150g(GLU pszenney) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony 300g(MLE) Jajko sadzone (JAJ) 60g Fasolka szparagowa z bułką tartą150g(GLU pszenney) Ziemniaki 150g	Zupa grysikowa 300g(GLU) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g(GLU pszenney) Warzywa na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU pszenney, SEL) Ryba pieczona z warzywami(GLU pszenney, RYB) 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa pieczarkowa 300g(MLE) Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300g(GLU) Udko gotowane z kurczaka 150g Ziemniaki 150g Surówka z sałaty lodowej 150g Kompot 250ml

			Kompot 250ml				
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z makreli (RYB) 120g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g (MLE) Kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka gotowana 60g Mozzarella 30g Pomidor 60g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka warzywna 150g (MLE) Szynka tyrolska Sałata 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Połędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 90g Herbata bez cukru 250ml	Schab pieczony 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt (JAJ) . Sałata 10g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenney) 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 (MLE) Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owocowy 100g	Baton twarogowy 40g (MLE) 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 27.10.2025 do 02.11.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

KOLACJA	Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pasta z makreli (MLE,RYB) 120g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Salatka z brokułem, fetą i pomidorami (MLE) 300g Wędlina żywiecka 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka gotowana 60g Mozzarella 30g Pomidor 60g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Salatka jarzynowa dietetyczna 120g (MLE) Szynka drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Polędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt. (JAJ) Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny (GLU pszenny) 100g Herbata 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy pitny 250g (MLE)	Sok z buraka Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Serek homogenizowany 200g (MLE)	Kefir 150ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g Baton twarogowy 40g (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 dietetyk mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie