

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 29.09.2025 do 05.10.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) Twarożek (60g) (MLE) Miód (20g) Wędlina drobiowa 30g Papryka 50g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30 g (MLE) Szczypiorek 20g Rzodkiewka 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka (JAJ) 100g Kiełbasa szynkowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney/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 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 120g Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane (pszenne/ razowe) 40g (GLU pszenney/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 pszenney/GLU żytni) Kakao 250ml (MLE)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 20g Ogórek małosolny 1szt. Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Kotlet drobiowy panierowany (GLU pszenney, JAJ) 150g	Zupa barszcz czerwony (MLE , SEL) 300g Żeberka w sosie własnym (GLU)	Zupa szczawiowa (MLE) 300g Leczo z kurczakiem	Barszcz biały (GLU pszenney) 300g Gołąbki z młodej	Zupa grochowa 300g Ryba smażona, panierowana (GLU pszenney ,	Zupa ogórkowa (MLE) 300g Spaghetti z mięsem,	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney , SEL) 300g Pieczono udko z

	Młoda kapusta biała zasmażana (GLU pszenny)150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	pszenny) 200g ogórek kiszony 150g ziemniaki 150g Kompot 250ml	300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	kapusty250g Sos pomidorowy (GLU pszenny) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	RYB) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	pomidorami i serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	kurczaka 120g Sałata ze śmietaną(MLE) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem i ananasem 250g Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa 150g(MLE, JAJ) Szynka konserwowa30g Sałata 10g 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	Sałatka 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 Szcypior 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150g (MLE) Podpłomyki 30g	Serek kanapkowy 125g(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 homogenizowan y 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 odżywcze (g)	B: 116.9 T: 89.7 WP: 263 NKT: 33.8 Sól: 4.9	B: 114.2T: 85.5 WP: 250 NKT: 22.3 Sól: 4.8	B:116.2T: 87.8 WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1	B: 113.7 T: 77.7 WP: 289.1 NKT: 35.8 Sól: 5.4	B: 115.2T: 76.3 WP: 276.1 NKT: 25.3 Sól: 9.2	B: 115.2T: 81.5 WP: 240.3 NKT: 39.1 Sól: 5,9	B:119.1 T: 89.6 WP: 228.8 NKT: 30 Sól: 8.9

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Twarożek 60g (MLE) Wędlina drobiowa 30g Szczypior 20g Papryka 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 Szczypiorek 20g Rzodkiewka 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g Kiełbasa szynkowa 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 Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznic na parze 90g(JAJ) Serek Delliser 2 szt 90 (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 małosolny 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	Barszcz czerwony(MLE , SEL) 300g Żeberka w sosie własnym(GLU pszenney) 200g ogórek kiszony 150g ziemniaki 150g Kompot 250ml Kompot 250ml	Zupa szczawiowa (MLE) 300g Leczo z kurczakiem 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Barszcz biały (GLU pszenney) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 250g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenney) Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa(MLE) 300g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Sałata z jogurtem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem 250g	Sałatka jarzynowa	Serek wiejski 200 g (MLE)	Galaretka drobiowa 150g	Sałatka grecka z fetą (MLE) 200g	Pieczeń drobiowa 60g	Hummus 120g Polędwica

	Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	dietetyczna (MLE, JAJ) 150g Szynka konserwowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka Konserwowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Serek kanapkowy (MLE) 125g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao 250ml (MLE)	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	Serek kanapkowy 125g (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 29.09.2025 do 05.10.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Twarożek 60g (MLE) Wędlina drobiowa	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Serek śmietankowy (MLE) 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (GLU owies, MLE) 300g Kiełbasa żywiecka 40g	Owsianka na mleku 300g (MLE) Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Połędwica	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek Delliser 2 szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 20g Sałata rzymska 70g Masło 10g

	30g Sałata lodowa 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pasztet pieczony drobiowy 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Serek kanapkowy (MLE) 125g Roszponka 10g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250 ml	sopocka 30g Rukola 20g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	(MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa 300g (9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Botwinka (MLE, SEL) 300g 300g Mięso drobiowe w sosem 120 Sałatka z buraków i jabłka 150g Kasz jęczmienna 80g Kompot 250ml	Zupa szczawiowa (MLE) 300g Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g Kompot 250ml	Barszcz biały (GLU pszenny) 300g Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym(G LU 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 Sałata z jogurtem(MLE) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem i ananasem 250g Serek kanapkowy 40g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka jarzynowa dietetyczna(M LE, JAJ) 150g Szynka konserwowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny)	Serek wiejski (MLE) 200g Szynka konserwowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Sałatka grecka z fetą 200g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pieczeń drobiowa 60g Serek kanapkowy (MLE) 125g Roszponka 20g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Hummus 120g Polędwica drobiowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml

		Herbata 250ml					
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLE) Podpłomyki 30g	Serek kanapkowy 125g(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 dietetyczka mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie