

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 30.09.2024 do 06.10.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami (7) 150g Szynka konserwowa 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Szynka wieprzowa 50g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Pasta z makreli (4) 120g Szczypiorek 10g Ser topiony Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek świeży 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty 30g Papryka 50g Rzodkiewka Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Kakao 250g	Jajecznica (3) Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Serek śmietankowy (7) 40g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata (7) 250g
OBIAD	Zupa brokułowa (7) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 330g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (1, 7) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, 7) 200g Surówka z białej kapusty 150g Ryż biały 80g Kompot 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1, 9) 300g Kotlet schabowy panierowany (1, 3) 140g Mizeria Ziemniaki 150g Kompot 250g	Żurek z jajkiem i kielbasą (3) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa (1) 300g Kotlet rybny z pietruszką (1, 3, 4) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Kotlety mielone (1, 3) 150g Buraki zasmażane 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

PRZEKĄSKA	Jabłko	Arbuz	Banan	Śliwki	Pomarańcza	Banan	Jabłko
KOLACJA	Salatka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Schab pieczony 30g Ser topiony 30g (7) Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser żółty 30g Papryka 50 Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Hummus (11) 90g Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 200g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250g
KOLACJA II	Jogurt pitny (7) Podpłomyk (1) 27g	Mix warzyw z sosem Winegret 200g	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (1) 15g	Jogurt owocowy (7) Wafle ryżowe 30g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g	Jogurt naturalny (7) 150g Pieczywo chrupkie (1) 15g
Kaloryczność (kcal)	K:2464	K: 2403.6	K: 2276.8	K: 2486.3	K: 2466.2	K: 2388.7	K: 2389.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 106.1 T: 69.0 WP: 277.1 NKT: 23,1 Sól 5,2	B: 88.9 T: 90.5 / WP: 255.6 NKT: 30,7 Sól 3,4	B: 85.5 T: 76.9 WP: 265.3 NKT: 25.9 Sól: 4,5	B: 86.8 T: 82.3 WP: 266.1 NKT: 23,4 Sól: 4,9	B: 105.4 T: 73.5 WP: 300.4 NKT: 25,4 Sól: 4,4	B: 107.1 T: 81.2 WP: 258.9 NKT: 27,6 Sól: 3,8	B: 84.8 T: 90.1 WP: 244.2 NKT: 37,1 Sól: 4,5

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 30.09.2024 do 06.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami (7) 150g Szynka konserwowa 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Szynka wieprzowa 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Pasta z makreli (4) 100g Pomidor 50g Ser topiony Masło (7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko Ogórek świeży 50g Rukola 10g Masło (7)	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty Papryka 50g Masło (7) bułka Chleb razowy (1) 90g Kakao 250g (7)	Jajecznica (3) Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Serek śmietankowy (7) 40g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata (7) 250g

		(1) 90g Grahamka (1) Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g			
OBIAD	Zupa brokułowa (7) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą (makaron pełnoziarnisty) 330g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, 7) 200g Surówka z białej kapusty 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 150g Mizeria Warzywa gotowane 15-g Ziemniaki 140g Kompot 250g	Żurek z jajkiem (3) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa(1) 300g Pulpet rybny (1, 3, 4) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Kasza jaglana 80g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Pulpety gotowane w wywarze warzywnym (1, 3) 150g Surówka z buraków 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 80g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Śliwki	Pomarańcza	Banan	Jabłko
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Schab pieczony 30g Jajko Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser twarogowy 50g Papryka 50 Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	Hummus (11) 90g Ser wędzony (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (7) 150g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Papryka 50g Masło (7) Rukola 20g Ogórek 50g Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Jogurt pitny (7) Podplomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret 200g	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (1) 15g	Serek homogenizowany (7) Wafle ryżowe 30g	Sałatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g	Jogurt naturalny (7) 150g Pieczywo chrupkie (1) 15g
Kaloryczność	K: 2300.9	K: 2362.9	K: 2399.1	K: 2363.8	K: 2438.9	K: 2446.1	K: 2384.3

(kcal)							
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 113.3 T: 73.3 WP: 222.5 NKT: 25.6 sól: 4,7	B: 100.0 T: 75.4 WP: 262.8 NKT: 26,1 sól: 4,4	B: 110.3 T: 70.9 WP: 269.8 NKT: 27,7 sól: 5,1	B: 92.8 T: 72.7 WP: 258.9 NKT: 23,6 sól: 5,2	B: 102.9 T: 72.7 WP: 288.9 NKT: 30,3 sól: 4,6	B: 115.4 T: 83.1 WP: 255.6 NKT: 30,4 sól: 4,8	B: 93.4 T: 88.4 WP: 236.6 NKT: 36,5 sól: 5,1

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) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka z selera (7)150g Kompot 250g	Barszcz czerwony czysty 300g (9) Schab gotowany 140g (1, 7) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem 300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	Zupa grysikowa 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	Zupa jaglana 300g (1, 9) Rolada schabowa w sosie koperkowym (1,7) 130g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g

PRZEKĄSKA	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Kiwi	Pomarańcza	Jabłko	Kiwi
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 twarożkiem i rzodkiewką 200g (7) Bułka pszenna 1 szt. (1) Kiwi 1szt.	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