

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 04.11.2024 do 10.11.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Polędwica drobiowa 50g Ogórek 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Salceson drobiowy 30g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Pasta z makreli (4) 90g Serek topiony Papryka 50g Ogórek kiszony 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kakao 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt. (3) Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Pasztet z drobiu 50g Ser wędzony 30g (7) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Masło (7) Bułka Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Papryka 50g Sałata 10g Szczypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kakao 250g (7)	Parówki 80g Ogórek 50g Serek śmietankowy 50g (7) Musztarda 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kawa zbożowa z mlekiem (7) 250g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem (1, 7) 300g Kotlet wieprzowy panierowany 250g Ziemniaki (1)	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone (3) 50g Mizeria (7) 150g Ziemniaki	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g Kasza gryczana	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny (1, 4) 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kapuśniak z kwaśnej kapusty z pomidorami 300g Fasolka po bretońsku 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		50g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	150g Kompot 250g	80g 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	Szynka tyrolska 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 50 g 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 Podplomyk (1) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (7) 200g	Serek homogenizow any (0%) (7) Pieczywo chrupkie (1) 15g	Mus owocowy/warzy wny 100g Bułka mleczna (1, 7) 35g	Serek homogenizowan y (0%) (7) Podplomyk (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 od 04.11.2024 do 10.11.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1, 7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka	Pasta z makreli (4) 90g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,	Kurczak w galarecie Papryka 50g	Parówki 80g Serek śmietankowy (7)

	300g Polędwica drobiowa 50g Ogórek 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	otłuszczonego (1, 7) 300g Salceson drobiowy 30g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Serek topiony Papryka 50g Ogórek kiszony Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	(1, 7) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko Ogórek 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	7) 300g Ser wędzony 30g (7) Paszтет drobiowy 50g Pomidor 50g Rzodkiewka Masło (7) Bułka Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Sałata 10g Szcypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao 250g	30g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem (1, 7) 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (1, 7) 300g Kotlet wieprzowy duszony 250g Ziemniaki (1) 50g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone (3) 50g Mizéria (7) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z buraków 150g Kasza gryczana 80g Kompot 250g	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny (1, 4) 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kasza jęczmienna (1) 80g Kompot 250g	Kapuśniak z kwaśnej kapusty z pomidorami 300g Fasolka po bretońsku 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Jabłko	Morela	Banan	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Banan
KOLACJA	Jajko na twardo (3) Szyńka parzona 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szyńka tyrolska 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g	Polędwica sopočka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g	Sałátka warzywna 120g Paszтет drobiowy Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez	Kiełbasa żywiecka 50g Twarożek z rzodkiewką (7) 100g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1)	Pieczeń rzymska 50g Papryka 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez

		Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	cukru 250g	90g Herbata bez cukru 250g	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 plastrów 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,	Zupa	Barszcz	Żurek z jajkiem	Zupa jaglana z	Zupa ryżowa	Zupa jaglana

	9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (1) Kompot 250g	pomidorowa z makaronem 300g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe 100g (1, 3) Ziemniaki 100g Surówka selera (7)150g Kompot 250g	czzerwony czysty 300g (9) Schab gotowany140g (1, 7) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	300g (1, 3, 7, 9) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	warzywami 300g Kotlet rybny 150g (1, 3, 7) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1, 7) Kompot 250g	300g (1, 9) 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 Pasztet 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 Pasztet 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)	Sałatka z makaronem 200g (1) Bułka pszenna 1 szt. (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 pasztet) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów: selera, gorzycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie