

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 07.04.2025 do 13.04.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Szcypiorek 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250 ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g Ogórek 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasta rybna (RYB) 120g Szcypiorek 10g Ser topiony 50g Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Paszтет pieczony 60g Jajko gotowane 1 szt. Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty 50g Papryka 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Jajecznica 90g (JAJ) Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 50g Szcypiorek 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kakao 250ml	Parówki na gorąco 100g Kecup 10g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 330g	Zupa z soczewicy (1, MLE) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenny, SEL) 300g Kotlet schabowy	Żurek z jajkiem i kielbasą (JAJ) 300g Gulasz wołowy 150g	Zupa kapuśniak 300g Ryba smażona w cieście (GLU pszenny, JAJ,	Zupa fasolowa 300g Makaron z kurczakiem, szpinakiem i	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlet rumsztyk z cebulką (GLU

	Kompot 250 ml	MLE) 200g Marchewka z porem 150g Ryż biały 80g Kompot 250ml	panierowany (GLU pszenney, JAJ) 140g Buraczki na zimno 150g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	serem (GLU pszenney, MLE) 300g Kompot 250ml	pszenney, JAJ) 120g Buraki zasmażane 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka z sałatą lodową (3, 4, 7) 150g Serek Deliser(MLE) 40g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta jajeczna 120g Sałata 10g Kiełki 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Kurczak w galarecie 50g Serek kanapkowy 80g (MLE) Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta z zielonego groszku 90g Ser wędzony (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Sałata rzymska 10 g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE) 200g Szynka z drobiu 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenney/GLU żyto) Herbata 250ml	Kiełbasa żywiecka 60g Serek 125g (MLE) Kiełki 10g Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenney/GLU żyto) Herbata 250ml	Twarożek 120g (MLE) Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenney/GLU żyto) Herbata 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 15g	Jogurt pitny owocowy 250ml	Sok warzywny 330ml	Mus owsiany 100g
Kaloryczność (kcal)	K:2464	K: 2393.6	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: 90.9 T: 90.5 / WP: 258.6 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 07.04.2025 do 13.04.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy 40g (GLU żyto) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g Ogórek 50g Salata10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Pasta rybna (RYB) 120g Szczypiorek 20g Salata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Wędlina drobiowa 50g Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50g Salata masłowa 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g Papryka 50g Salata 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznic na parze 90g (JAJ) Serek 40g (MLE) Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g Ogórek 50g Salata rzymska 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron razowy 80g (GLU pszenney) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (GLU pszenney, MLE) 200g Surówka marchewka z jabłkiem 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenney, SEL) 300g Schab gotowany 150g Bukiet warzywa na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem (JAJ) 300g Gulasz wołowy150g Kasza gryczana 80g Salatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g Ryba pieczona (JAJ, RYB) 120g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenney, MLE) 300g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlety pieczone (GLU pszenney, JAJ) 120g Buraczki z jabłkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250m Kompot 250ml

PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Salatka z tuńczyka z sałatą lodową (JAJ, RYB, MLE) 150g Serek Deliser(MLE) 40g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta jajeczna dietetyczna 120g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Kurczak w galarecie 50g Ser twarogowy 80g Rukola 20g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z zielonego groszku 90g Twaróg (MLE) 60g Pomidor 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z kalafiora i szynki (MLE) 200g Szynka z drobiu 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Kiełbasa żywiecka 60g Serek 125g (MLE) Kiełki 10g Rukola 20g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek 120g (MLE) Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 15g	Jogurt pitny owocowy 250ml	Sok warzywny 330ml	Mus owsiany 100g
Kaloryczność (kcal)	K: 2300.9	K: 2362.9	K: 2399.1	K: 2363.8	K: 2438.9	K: 2446.1	K: 2384.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 113.3 T: 73.3 WP: 222.5 NKT: 25.6 sól: 4.7	B: 103.0 T: 75.4 WP: 266.8 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 od 07.04.2025 do 13.04.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Kiełki 10g Roszponka 10g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, MLE) 300g Pasta rybna	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Wędlina	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g	Parówki na gorąco 100g Musztarda 10g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g

	Masło10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g Pomidor 50g Sałata10g Masło 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razo we) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	(RYB) 120g Pomidor 50g Sałata lodowa 10g Masło (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razow e) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	drobiowa 30g Jajko 1 szt. Kiełki 20g Sałata 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (GLU pszenny)90g Herbata 250ml	Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razow e) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny) 90g Kakao 250ml	Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml(MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, 9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron 80g (GLU pszenny) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) Schab gotowany140g (GLU pszenny, MLE) Bukiet warzyw na parze 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem 300g (GLU pszenny, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wołowy150g Kasza gryczana 80g Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g Ryba pieczona (JAJ, RYB) 120g Ziemniaki 150g Pieczone warzywa 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (GLU pszenny, MLE) Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlety pieczone (GLU pszenny, JAJ) 120g Buraczki z jabłkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Salatka z tuńczyka z sałatą lodową (3, 4, 7) 150g Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU	Pasta jajeczna 120g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g(MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razo	Kurczak w galarecie 50g Ser twarogowy 80g Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razow	Hummus 90g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska 10g Twaróg 60g (MLE) Masło 10g (MLE)	Salatka z kalafiora i szynki (MLE) 200g Szynka z drobiu 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo	Kiełbasa żywiecka 30g Ogórek 50g Twaróg 100g (MLE) Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane	Twarożek 120g (MLE) Pomidor 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane

	pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	we) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	e) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	mieszane (pszenne/razowe e) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	(pszenne/razowe) 90g (GLU pszenny/GLU żyto) Kakao250ml	(pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Jogurt pitny owocowy 250ml	Sok warzywny 330ml	Mus owsiany 100g
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 dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie