

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 09.12.2024 do 15.12.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1szt. (3) Papryka 50g Ogórek zielony Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Kakao 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Paszтет pieczony 50g Ser topiony Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Bułka Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (1, 7) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Dżem 25g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Twarożek (7) 150g Połędwica drobiowa 50g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Mielonka tyrolska 50g Jajko Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Kakao 250g (7)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa grysikowa (1) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba smażona w cieście (1, 4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Polędwica sopocka 50g Ogórek 50g Serek śmietankowy 50g (7) Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski (7) 200g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pasztet drobiowy 50g Ogórek 50g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (1)	Serek homogenizowany (0%) (7) Wafle ryżowe 30g	Mix warzywny 200g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g	Jogurt owocowy (7) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (1) 27g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g
Kaloryczność (kcal)	K: 2463.5	K: 2479.0	K: 2288.5	K: 2324.4	K: 2514.3	K: 2412.4	K: 2317.3
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 113.3 T: 85.7 WP: 242.7 NKT: 28,3 Sól: 4,4	B: 98.8 T: 84.3 WP: 278.7 NKT: 28,8 Sól: 4,8	B: 86.4 T: 69.8 WP: 274.3 NKT: 25,6 Sól: 4,7	B: 89.6 T: 86.8 WP: 235.0 NKT: 29,7 Sól: 4	B: 97.4 T: 88.7 WP: 284.8 NKT: 27,9 Sól: 4,4	B: 88.8 T: 89.7 WP: 236.4 NKT: 36,7 Sól: 5,1	B: 90.8 T: 81.9 WP: 251.9 NKT: 24,1 Sól: 4,7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 09.12.2024 do 15.12.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt. (3) Ogórek zielony 30g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Kiełbasa	Twarożek 150g (7) Polędwica drobiowa 50g Pomidor 50g	Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Serek

	Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	Serek śmietankowy 50g Pasztet pieczony 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	żywiecka 40g Dżem (bez cukru) 25g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Bułka grahamka (1) Chleb razowy (1) 90g Kakao 250g (7)	śmietankowy 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa grysikowa (1) 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot 250g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kurczak pieczony 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKAŚKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Polędwica sopocka 50g Serek śmietankowy 50g (7) Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez	Pasztet drobiowy 50g Ogórek Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g

			cukru 250g	cukru 250g			
KOLACJA II	Mus owsiany Podplomyk 18g (1)	Serek homogenizowan y (0%) (7) Wafle ryżowe 30g	Salatka warzywna 200 g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g	Jogurt naturalny (7) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podplomyk (1) 27g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g
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 09.12.2024 do 15.12.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Schab pieczony 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo 1 szt (3) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (7) Dżem 25g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Owsianka na mleku 300g (7) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Jajecznicza 100g (3) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (czysta) 300g (9) Gotowane udko z kurczaka 120g Marchewka z	Zupa szpinakowa (czysta) 300g Kurczak gotowany 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Potrawka z kurczaka z	Barszcz czerwony (czysty) 300g Gulasz wieprzowy z	Zupa ogórkowa (czysta) 300g (7) Ryba pieczona 150g (4) Surówka z	Krupnik z kaszą jaglaną 300g Spaghetti z mięsem Kompot 250g	Rosół z makaronem 300g (1) Schab w sosie (gotowany) (1,3)

	groszkiem 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250g	cukinią (bez śmietany) 300g Ryż 100g Kompot 250g	warzywami 300g (1) Ziemniaki 200g Kompot 250g	marchewki 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g		Ziemniaki 200g Surówka z buraków 150g Kompot 250g
KOLACJA	Pasztet pieczony 50g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Salata rzymska 70g (2 liście) Szynka drobiowa 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser wędzony 30g (7) Pieczeń wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka z kureczaka 50g Pomidor (bez skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos drobiowy 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1)	Serek wiejski 200g (7) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g	Salatka makaronem z warzywami 200g (1) Chleb chrupki 30g (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g	Serek homogenizowany 150g (7) Bułka mleczna 20 g (1szt)	Humus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1)
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 Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie