

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 13.01.2025 do 19.01.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami (MLE) 150g Szynka konserwowa 50g Papryka 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Szynka wieprzowa 50g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (MLE) Bułka Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasta z makreli (RYB) 120g Szczypiorek 10g Ser topiony Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Wędlina drobiowa 30g Ogórek świeży 50g Rukola 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty Papryka 50g Masło (MLE) Bułka pszenna (GLU pszenney) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Kakao 250g	Jajecznica (JAJ) Ser wędzony (MLE) 30g Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Ogórek 50g Serek śmietankowy (MLE) 40g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenney/GLU żyto) 90g Herbata 250g
OBIAD	Kzupa jarzynowa (MLE) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 330g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem (1, MLE) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, MLE) 200g Marchewka z groszkiem 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenney, SEL) 300g Kotlet schabowy panierowany (GLU pszenney, JAJ) 140g Buraczki na	Żurek z jajkiem i kiełbasą (JAJ) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza gryczana 100g Sałatka	Zupa grochowa (GLU pszenney) 300g ryba smażona w cieście (GLU pszenney, JAJ, RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g	Zupa ryżowa 300g Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenney, MLE) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Kotlety mielone (GLU pszenney, JAJ) 150g Buraki zasmażane 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

		Ryż biały 80g Kompot 250g	zimno 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	szwedzka 150g Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g		
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Salátka z tuńczyka (3, 4, 7) 150g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Schab pieczony 30g Dżem 25g Rzodkiewka 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ser żółty 30g (MLE) Papryka 50 Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Hummus (SEZ) 90g Ser wędzony (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 200g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Papryka 50g Twaróg 100g (MLE) Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) Herbata 250g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenny/GLU żyto) Herbata 250g
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 200g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Jogurt owocowy (MLE) Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy	Jogurt naturalny (MLE) 150g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g
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 13.01.2025 do 19.01.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami (MLE) 150g Szynka konserwowa 50g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (GLU owies,	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty Papryka 50g	Jajecznica (JAJ) Ser wędzony (MLE) 30g Pomidor 50g	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Serek

	Papryka 50g Rukola 10g Masło (MLE) Chleb razowy 90g (GLU żyto) Herbata bez cukru 250g	(1, (MLE) 300g Szynka wieprzowa 3 0g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Grahamka (GLU żyto) Herbata bez cukru 250g	(1, (MLE) 300g Pasta z makreli (RYB) 100g Pomidor 50g ser topiony Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	MLE) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko Ogórek świeży 50g Rukola 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Masło (MLE) bułka Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao 250g (MLE)	Szczypiorek 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	śmietankowy (MLE) 40g Ogórek 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą (makaron pełnoziarnisty) 330g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU pszenney, MLE) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (GLU pszenney, MLE) 200g Surówka z białej kapusty 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenney, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka 150g Mizeria Warzywa gotowane 15-g Ziemniaki 140g Kompot 250g	Żurek z jajkiem (JAJ) 300g Gulasz wieprzowy z papryką 150g Kasza jęczmienna pęczak (GLU jęczmień) 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250g	Zupa grochowa 300g ryba gotowana (GLU pszenney, JAJ, RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Kasza jaglana 80g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenney, MLE) 300g Kompot 250g	Zupa fasolowa 300g Pulpety gotowane w wywarze warzywnym (GLU pszenney, JAJ) 150g Surówka z buraków 150g Kasza jęczmienna pęczak (GLU jęczmień) 80g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Sałatka z tuńczyka (JAJ, RYB, MLE) 150g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU	Schab pieczony 30g Jajko Rzodkiewka 10g Masło (MLE) Chleb razowy	Kurczak w galarecie 50g Ser twarogowy 50g Papryka 50 Masło (MLE)	Hummus (SEZ) 90g Ser wędzony (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 150g Paszтет z drobiu 50g Ogórek 50g Masło (MLE)	Kiełbasa żywiecka 30g Twaróg 100g (MLE) Papryka 50g Masło (MLE) Rukola 20g	Paszтетowa drobiowa 30g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło (MLE)

	żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	(GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (GLU żyto) 60g Herbata bez cukru 250g	(GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 200g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Serek homogenizowany (MLE) Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny	Jogurt naturalny (MLE) 150g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g
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 13.01.2025 do 19.01.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (1, MLE) Schab Benedykta 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (MLE) Filet złocisty 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, MLE) Szynka z pieprzem 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser wędzony 50g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Jajko na twardo (JAJ) Twarożek 150g (MLE) Rukola 20g Sałata 10g Ogórek zielony 50g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Owsianka 300g (1, MLE) Szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Jajko na twardo (JAJ) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata - 2 listki 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250g (MLE)	Parówki z kurczaka 100g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250g (MLE)

OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, 9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (GLU pszenny) Kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU pszenny, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z selera (MLE) 150g Kompot 250g	Barszcz czerwony czysty 300g (9) Schab gotowany 140g (GLU pszenny, MLE) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem 300g (GLU pszenny, JAJ, MLE, SEL) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	Zupa grysikowa 300g Kotlet rybny 150g (GLU pszenny, RYB, MLE) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (GLU pszenny, MLE) Kompot 250g	Zupa jaglana 300g (1, 9) Rolada schabowa w sosie koperkowym (1, MLE) 130g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Kurczak w galarecie 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser żółty 30g (MLE) Masło 10g Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Dżem 25g Szynka gotowana 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Rukola 20g Paszтет pieczony 50g Szynka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Pieczeń wiedeńska 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska 70g Ser biały 100g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Ogórek 50g Twaróg 100g (MLE) Rukola 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenny/GLU żyto) Herbata 250g	Pomidor (bez skórki) 80g Paszтет pieczony 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie 30g (GLU pszenny) Jogurt owocowy 150g (MLE)	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 200g (MLE)	Sałatka z twaróżkiem i rzodkiewką 200g (MLE) Bułka pszenna 1 szt. (GLU pszenny) Kiwi 1 szt.	Sałatka z makaronem 200g (GLU pszenny) Bułka pszenna 1 szt. (GLU pszenny)	Mus owocowy 100g Pieczywo chrupkie 30g (GLU pszenny) Jogurt naturalny (MLE)	Banan 1 szt. Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek wiejski 200g (MLE) Bułka pszenna 1 szt. (GLU pszenny) Pomarańcza 1 szt.

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