

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 <b>śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, orzechów i gorczycy.</b>
---	-----------	--

DIETA PODSTAWOWA od 16.12.2024 do 22.12.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g Polędwica drobiowa 50g Ogórek 50g Papryka 50g Masło ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g Ser żółty ( <b>MLE</b> ) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Salceson drobiowy 30g Masło ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna ( <b>GLU pszenny</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Herbata 250g	Pasta z makreli ( <b>RYB</b> ) 90g Serek topiony Papryka 50g Ogórek kiszony 50g Masło ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Kakao 250g	Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 50g Rukola 10g Masło ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem ( <b>GLU owies, MLE</b> ) 300g Paszтет z drobiu 50g Ser wędzony 30g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50g Rzodkiewka 50g Masło ( <b>MLE</b> ) Bułka Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Papryka 50g Sałata 10g Szcypiorek 10g Masło ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Kakao 250g ( <b>MLE</b> )	Parówki 80g Ogórek 50g Serek śmietankowy 50g ( <b>MLE</b> ) Musztarda 10g Masło ( <b>MLE</b> ) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g ( <b>GLU pszenny</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>MLE</b> ) 250g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 300g Bigos myśliwski 300g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa kartoflana 300g Kotlet wieprzowy panierowany 250g Ziemniaki	Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone ( <b>JAJ</b> ) 50g Marchewka z groszkiem	Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g Surówka z	Zupa jagłana z warzywami 300g Kotlet rybny ( <b>GLU pszenny, RYB</b> ) 150g Surówka z kiszonej kapusty	Kapuśniak z kwaśnej kapusty z pomidorami 300g Fasolka po bretońsku 300g Ziemniaki 150g	Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g

		<b>(GLU pszenny)</b> 50g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250g	<b>(MLE)</b> 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	buraków 150g Kasza gryczana 80g Kompot 250g	150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Jajko na twardo <b>(JAJ)</b> Szynka parzona 30g Pomidor 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Szynka tyrolska 50g Serek śmietankowy 50g <b>(MLE)</b> Ogórek 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Polędwica sopocka 50g Ser wędzony 30g Pomidor 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Serek śmietankowy 50g <b>(MLE)</b> Papryka 50g Pomidor 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Szynka tyrolska 30g Sałatka warzywna 120g Ogórek 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Kiełbasa żywiecka 50 g twarożek ze szczypiorkiem <b>(MLE)</b> 150g Pomidor 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Papryka 50g Masło <b>(MLE)</b> Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g <b>(GLU pszenny)</b> Herbata 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy <b>(MLE)</b> 50g Podplomyk <b>(GLU pszenny)</b> 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem <b>(MLE)</b> 200g	Serek homogenizow any (0%) <b>(MLE)</b> Pieczywo chrupkie <b>(GLU pszenny)</b> 15g	Mus owocowy/warzy wny 100g Bułka mleczna <b>(GLU pszenny)</b> 35g	Jogurt <b>(MLE)</b> Podplomyk <b>(GLU pszenny)</b> 27g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski <b>(MLE)</b> 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: 98.3 T: 78.5 WP: 267.0 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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Polędwica drobiowa 50g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Salceson drobiowy 30g</p> <p>Ser żółty (<b>MLE</b>) 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Pasta z makreli (<b>RYB</b>) 90g</p> <p>Serek topiony</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Wędlina drobiowa 30g</p> <p>Jajko</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Rukola 10g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Ser wędzony 30g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pasztet drobiowy 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Bułka</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Kurczak w galarecie</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Szczypiorek 10g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Kakao 250g</p>	<p>Parówki 80g</p> <p>Serek śmietankowy (<b>MLE</b>) 30g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Musztarda 10g</p> <p>Masło (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb razowy (<b>GLU żyto</b>) 90g</p> <p>Herbata bez cukru 250g</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ryżem (<b>GLU owies, MLE</b>) 300g</p> <p>Bigos myśliwski 300g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Zupa kartoflana 300g</p> <p>Kotlet wieprzowy duszony 250g</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą 300g</p> <p>Jajko sadzone (<b>JAJ</b>) 50g</p> <p>Mizeria (<b>MLE</b>) 150g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 300g</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150g</p> <p>Surówka z buraków 150g</p> <p>Kasza gryczana 80g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Zupa jaglana z warzywami 300g</p> <p>Kotlet rybny (<b>GLU pszenney, RYB</b>) 150g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kasza jęczmienna (<b>GLU pszenney</b>) 80g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Kapuśniak z kwaśnej kapusty z pomidorami 300g</p> <p>Fasolka po bretońsku 300g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250g</p>	<p>Rosół 300g</p> <p>Pieczone udko z kurczaka 100g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g</p> <p>Ziemniaki 150g</p> <p>Kompot 250g</p>
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	<p>Jajko na twardo (<b>JAJ</b>)</p> <p>Szynka parzona 30g</p> <p>Pomidor 50g</p>	<p>Szynka tyrolska 50g</p> <p>Ser żółty</p>	<p>Polędwica sopocka 50g</p> <p>Ser wędzony</p>	<p>Pieczeń rzymska 50g</p> <p>Ser żółty (<b>MLE</b>)</p>	<p>Sałatka warzywna 120g</p> <p>Pasztet drobiowy</p>	<p>Kiełbasa żywiecka 50g</p> <p>Twarożek z</p>	<p>Pieczeń rzymska 50g</p> <p>Papryka 50g</p>

	Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	(MLE) 30g Ogórek 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	30g Papryka 50g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	Ogórek 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	rzodkiewką (MLE) 100g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g	Ogórek 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Serek śmietankowy (MLE) 50g Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem (MLE) 200g	Serek homogenizowany (0%) (MLE) Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Mus owocowy/warzywny 100g Bułka mleczna (GLU owies, MLE) 35g	Serek homogenizowany (0%) (MLE) Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Mus owocowy 100g Wafle ryżowe 30g	Serek wiejski (MLE) 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: 111.2 T: 84.6 WP: 243.9 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 od 16.12.2024 do 22.12.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Schab Benedykta 50g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 150g (MLE) Filet złocisty 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Szynka z pieprzem 50g Pomidor (bez skórki) 80g Ser wędzony	Jajko na twardo (JAJ) Twarożek 150g (MLE) Rukola 20g Sałata - 2 listki 10g Ogórek zielony	Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Szynekowa 50g Sałata 10g Pomidor (pół) 60g Masło 10g	Jajko na twardo (JAJ) Pasta z makreli 130g (3, 4) Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g	Parówki z kureczaka 100g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny

	Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	(MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	(MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250g (MLE)	100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250g (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g (GLU pszenny) Kompot 250g	Zupa kartoflana (GLU pszenny) 300g Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka selera (MLE) 150g Kompot 250g	Barszcz czerwony czysty 300g (SEL) Schab gotowany 140g (GLU owies, MLE) Surówka z marchewki gotowanej 150g Ziemniaki 100g Kompot 250g	Żurek z jajkiem 300g (GLU pszenny, JAJ, SEL) Gulasz 150g Kasza jęczmienna 100g Surówka z buraka 100g Kompot 250g	Zupa jaglana z warzywami 300g Kotlet rybny 150g (GLU pszenny, JAJ) Ziemniaki 100g Pieczone warzywa 150g Kompot 250g	Zupa ryżowa 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (GLU owies, MLE) Kompot 250g	Zupa jaglana 300g Rolada schabowa w sosie koperkowym (GLU pszenny, 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 (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Ser topiony 30g (MLE) 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 50g (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	Ser biały 30g (MLE) Schab Benedykta 50g Rukola 20g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Pomidor (bez skórki) 80g Paszтет pieczony 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g
PODWIECZOREK	Pieczywo chrupkie	Wafle ryżowe	Sałatka z	Sałatka z	Mus owocowy	Banan 1szt.	Serek wiejski

	30g (GLU pszenney) Jogurt owocowy 150g (MLE)	30g Hummus 100g (11) Rzodkiewka 30g Ogórek 50g	twarożkiem i rzodkiewką 200g (MLE) Bułka pszenna 1 szt. (GLU pszenney)	makaronem 200g (GLU pszenney) Bułka pszenna 1szt. (GLU pszenney)	100g Pieczywo chrupkie 30g (GLU pszenney) Jogurt naturalny (MLE)	Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (MLE)	200g (MLE) Bułka pszenna 1szt. (GLU pszenney) 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**