

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 19.05.2025 do 25.05.2025							
	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 (MLE) Ogórek 50g Sałata10g 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 (MLE) 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. (JAJ) 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 30g (MLE) 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 (MLE)	Parówki na gorąco 100g Kecsup 10g Ogórek 50g Sałata rzymska10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE , SEL) 300g Łazanki z młodą kapustą i kielbasą	Zupa z soczewicy (1, MLE) 300g Pulpety drobiowe w sosie	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenny, SEL) 300g	Żurek z jajkiem i kielbasą (JAJ) 300g Gulasz wołowy	Zupa kapuśniak 300g Ryba smażona w cieście (GLU	Zupa fasolowa 300g Makaron z kurczakiem,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlet rumsztyk

	300g (GLU pszenny) Kompot 250 ml	koperkowym (1, MLE) 200g Marchewka z porem 150g Ryż biały 80g Kompot 250ml	Kotlet schabowy panierowany (GLU pszenny, JAJ) 140g Kalafior z bułką tartą 150g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	150g Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	pszenny, JAJ, RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	szpinakiem i serem (GLU pszenny, MLE) 300g Kompot 250ml	z cebulką (GLU pszenny, JAJ) 120g Mizeria 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Ser żółty 30g(MLE) Papryka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta jajeczna 120g(JAJ) Szynka gotowana 45g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Wędlina 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Papryka 70g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta z fasoli 120g Ser wędzony (MLE) 40g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Sałata rzymska 10 g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE)250g Serek kanapkowy (MLE) 80g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka Cezar 200g Serek Deliser 2 szt.(MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto)90g Herbata 250ml	Twarożek 120g (MLE) Połędwica sopocka 30g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Kefir 250ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml(MLE) Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
Kaloryczność (kcal)	K: 2546.7	K: 2484.2	K: 2602.5	K: 2595.7	K: 2433.2	K: 2477.6	K: 2474
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 134.1 T: 71.9 WP: 283.4 NKT: 27.5 Sól: 9	B: 114.5 T: 91 WP: 249.1 NKT: 31.8 Sól: 5.3	B:116.2T: 87.8 WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1	B: 116.1 T: 90.1 WP: 273.6 NKT: 30,3 Sól: 8	B: 98.9 T: 91,2 WP: 247,6 NKT: 40.7 Sól: 48.7	B: 115.1T: 84 WP: 251.5 NKT: 33.1 Sól: 5,4	B:105.1 T: 91.2 WP: 254.2 NKT: 37,2 Sól: 6.6

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 19.05.2025 do 25.05.2025

	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 pszenny, (MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Ogórek 50g Sałata10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenny, (MLE) 300g Pasta rybna (RYB) 120g Szczypiorek 20g Sałata 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(JAJ) Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Papryka 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek 80g (MLE) Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml(MLE)	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml(MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron razowy 80g (GLU pszenny) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (GLU pszenny, (MLE) 200g Surówka marchewka z jabłkiem 150g Ryż brązowy 80g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenny, SEL) 300g Schab gotowany 150g Kalafior gotowany 150g Ziemniaki	Żurek z jajkiem (JAJ) 300g Gulasz wołowy150g Kasza gryczana 80g Salatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenny, SEL) 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 pszenny, MLE) 300g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlety pieczone (GLU pszenny, JAJ) 120g Mizeria z jogurtem150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		Kompot 250ml	150g Kompot 250ml				
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Serek Deliser(MLE) 2 szt. Papryka 50g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta jajeczna dietetyczna (JAJ) 120g Szynka gotowana 45g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Wędlina 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Papryka 70g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z fasoli 120g Twaróg (MLE) 60g Pomidor 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka Cezar 200g (MLE) Serek Deliser 2 szt.(MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek 150g (MLE) Połędwica sopocka 30g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie (GLU pszenne) 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenne) 15g	Jogurt naturalny 150ml Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
Kaloryczność (kcal)	K: 2300.9	K: 2362.9	K: 2550.6	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: 116.5T: 83.1 WP: 281.8 NKT: 30.1 sól: 10.6	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 19.05.2025 do 25.05.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek 80g (MLE)	Parówki na gorąco 100g Musztarda 10g Ogórek 50g

	konserwowa 50g Kielki 10g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	(GLU pszenny, MLE) 300g Szyńka gotowana 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	(GLU pszenny, MLE) 300g Pasta rybna (RYB) 120g Pomidor 50g Sałata lodowa 10g Masło (MLE) 10g Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	(GLU owies, MLE) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko (JAJ) 1 szt. Kielki 20g Sałata 10g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (GLU pszenny) 90g Herbata 250ml	40g (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło (MLE) 10g Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 50g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny) 90g Kakao (MLE) 250ml	Sałata rzymska 10g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa 300g (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 gotowany 140g (GLU pszenny, MLE) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem 300g (GLU pszenny, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wołowy 150g Kasza gryczana 80g Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g (GLU pszenny) 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 Pomidor z jogurtem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szyńka drobiowa 45g Serek Deliser (MLE) 2 szt.	Pasta jajeczna (JAJ) 120g Szyńka gotowana 45g	Wędlina 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Pomidor 50g	Hummus 90g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata rzymska 10g	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek	Sałatka Cezar 200g Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g	Twarożek 150g (MLE) Polędwica sopočka 30g Pomidor 50g

	Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Salata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Twaróg 60g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	kanapkowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	(MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenny/GLU żyto) Kakao 250ml (MLE)	Salata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Jogurt naturalny 150ml Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 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