

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 20.01.2025 do 26.01.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Kakao 250g	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30 g (MLE) Ogórek konserwowy 50g Masło (MLE) Bułka pszenna (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (JAJ) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250g	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Dżem 25g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Twarożek (MLE) 150g Polędwica drobiowa 50g Kiełki 20g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Bułka pszenna (GLU pszenny) Herbata 250g	Mielonka tyrolska 50g Jajko Pomidor 50g Sałata 10g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Kakao 250g (MLE)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 10g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny/GLU żytni) Herbata 250g
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane	Barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300g Makaron z	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i	Zupa grysikowa (GLU pszenny) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba smażona w cieście (GLU	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (GLU pszenny) 300g	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenny, SEL) 300g Kotlet drobiowy

	100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	sosem myśliwskim z pieczarkami (GLU pszenney) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	warzywami 300g Kompot 250g	100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	pszenney, RYB) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250g	Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250g	150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Papryka 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Polędwica sopocka 50g Ogórek 50g Serek śmietankowy 50g (MLE) Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Szynka Konszerwowa 50g Serek wiejski (MLE) 200g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Pasztet drobiowy 50g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (GLU pszenney)	Serek homogenizowan y (0%) (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mix warzywny 200g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 10g	Jogurt pitny (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (GLU pszenney) 27g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (MLE) 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 20.01.2025 do 26.01.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 60g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Serek śmietankowy 50g Pasztet pieczony 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (JAJ) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 60g Herbata bez cukru 250g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Dżem (bez cukru) 25g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Twarożek 150g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Kiełki 20g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (MLE) Bułka grahamka (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao 250g (MLE)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Serek śmietankowy 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim z pieczarkami (GLU pszenney) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa grysikowa (GLU pszenney) 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 (GLU jęczmień) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney, SEL) 300g Kurczak gotowany 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g	Szynka	Polędwica	Szynka	Pasztet drobiowy	Pieczeń rzymska	Kurczak w

	Ser żółty (MLE) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	wieprzowa 50g Papryka 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	sopocka 50g Serek śmietankowy 50g (MLE) Ogórek 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (MLE) Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	50g Ogórek Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (GLU pszenney)	Serek homogenizowany (0%) (MLE) Wafle ryżowe 30g	Salatka warzywna 200 g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 10g	Jogurt pitny (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (GLU pszenney) 27g	Salatka z twarogiem i rzodkiewką (MLE) 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 20.01.2025 do 26.01.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Schab pieczony 50g Sałata 10g Ser żółty 30g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU	Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (MLE) Dżem 25g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (MLE)	Owsianka na mleku 300g (MLE) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE)	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU	Jajecznicza 100g (JAJ) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney

	pszenny) Herbata 250g	100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)	Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata bez cukru 250g	pszenny) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)	100g (GLU pszenny) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (czysta) 300g (9) Gotowane udko z kurczaka 120g Marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa szpinakowa (czysta) 300g Kurczak gotowany 200g Ziemniaki gotowane 200g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Potrawka z kurczaka z cukinią (bez śmietany) 300g Ryż 100g Kompot 250g	Barszcz czerwony (czysty) 300g Gulasz wieprzowy z warzywami 300g (GLU pszenny) Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa ogórkowa (czysta) 300g (MLE) Ryba pieczona 150g (4) Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 200g Kompot 250g	Krupnik z kaszą jaglaną 300g Spaghetti z mięsem Kompot 250g	Rosół z makaronem 300g (GLU pszenny) Schab w sosie (gotowany) (1,3) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 150g Kompot 250g
KOLACJA	Pasztet pieczony 50g Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Salata rzymska 70g (2 liście) Szynka drobiowa 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Ser wędzony 30g (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Szynka z kurczaka 50g Pomidor (bez skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos drobiowy 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLE) Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenny)	Serek wiejski 200g (MLE) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenny) Ogórek 50g	Salatka makaronem z warzywami 200g (GLU pszenny) Chleb chrupki 30g (GLU pszenny)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenny) Ogórek 50g	Serek homogenizowany 150g (MLE) Bułka mleczna 20 g (1szt)	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenny)

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