

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 24.03.2025 do 30.03.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) Jajko gotowane 1 szt. Wędlina drobiowa 30g Papryka 50g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30 g (MLE) Szcypiorek 20g Rzodkiewka 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Pasta z tuńczyka (JAJ) 100g Kabanos drobiowy 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Wędlina żywiecka 60g Ser żółty 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 120g Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney/GLU żytni) Herbata 250ml	Jajecznica 90g(JAJ) Serek Delliser 2 szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Kakao 250ml (MLE)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 10g Ser topiony 30g (MLE) Ogórek konserwowy 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney/GLU żytni) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Kotlet drobiowy panierowany 150g Marchewka z	Barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g Kasza	Zupa szczawiowa 300g Fasolka po bretońsku	Barszcz biały (GLU pszenney) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy	Zupa grochowa 300g Ryba smażona, panierowana (GLU pszenney,	Zupa ogórkowa 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney, SEL) 300g Pieczono udko z

	groszkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	jęczmienna 80g z sosem myśliwskim z pieczarkami (GLU pszenny) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250ml	300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	RYB) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	kurczaka 120g Buraczki zasmażane 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty 30g Roszponka 300g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 120g Szynka konserwowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30g Serek wiejski (MLE) 200g Pomidor 50g Szynka drobiowa 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (MLE) Herbata 250ml	Salatka grecka z fetą 150g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 60g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30g Serek kanapkowy (MLE) 50g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Serek 125g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 330ml	Kefir 330ml	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowa ny 150g (MLE)
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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Jajko na miękko 1 szt. Wędlina drobiowa 30g Serek Delliser 2 szt. Papryka 50g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Serek śmietankowy 50g Pasztet drobiowy 50g Szczypiorek 20g Rzodkiewka 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 5 Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, MLE) 300g Wędlina żywiecka 40g Serek kanapkowy 125g Rzodkiewka 20g Salata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka grahamka 50g (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g(JAJ) Serek Delliser 2 szt 90 (MLE) Pomidor 50g Salata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml (MLE)	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 10g Serek śmietankowy 30g(MLE) Ogórek konserwowy 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa (MLE) 300g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Warzywa gotowane 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g Kasza jęczmienna 80g z sosem myśliwskim z pieczarkami (GLU pszenney) 200g Ogórek kiszony 50g	Zupa szczawiowa 300g Mięso gotowane z udźca kurczaka 100g Kalafior gotowany 150g Ziemniaki 150g Kompot	Barszcz biały (GLU pszenney) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenney) Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa 300g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Buraczki z jabłkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		Kompot 250ml	250ml				
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Schab pieczony 50g Twaróg 40g Roszponka 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka jarzynowa dietetyczna 120g Szynka konserwowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka Konserwowa 30g Serek wiejski 200 g (MLE) Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka grecka z fetą 150g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń drobiowa 60g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50g Roszponka 20g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Poledwica sopocka 50g Serek kanapkowy 50g (MLE) Sałata rzymska 70g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Serek 125g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle pełnoziarniste 30g	Sok warzywny 330ml	Kefir 330ml	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany 150g (MLE)
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 24.03.2025 do 30.03.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (GLU owies,	Serek śmietankowy 50g	Owsianka na mleku 300g (GLU owies,	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego	Owsianka na mleku 300g (MLE)	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Serek Delliser 2	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10)

	(MLE) Jajko na miękko 1 szt. Wędlina drobiowa 30g Serek Delliser 2szt. Sałata lodowa 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Pasztet pieczony drobiowy 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(MLE) Pasta z tuńczykiem (JAJ) 100g Wędlina drobiowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	(GLU owies, MLE) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Serek kanapkowy 125g Roszponka 10g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250 ml	Twarożek z koperkiem 120g (MLE) Połędwica sopocka 30g Rukola 20g Kiełki 20g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Chleb pszenny 40g (GLU pszenny) Herbata 250ml	szt (MLE) Pomidor 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kakao 250ml (MLE)	10g Serek śmietankowy 30g Sałata rzymska 70g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa brokułowa 300g (9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Warzywa gotowane 120g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony (MLE, SEL) 300g 300g Sos z mięsem drobiowym 120 Sałata z jogurtem 120g Ziemniaki gotowane 150g Kompot 250ml	Zupa szczawiowa 300g Mięso gotowane z udźca kurczaka 100g Kalaflor gotowany 150g Kasza jęczmienna 80g Kompot 250ml	Barszcz biały (GLU pszenny) 300g Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenny) Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa 300g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenny, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Buraczki z jabłkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Schab pieczony 50g Twaróg 40g Roszponka 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny)	Sałatka jarzynowa dietetyczna 120g Szynka konserwowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g	Szynka drobiowa 30g Serek wiejski (MLE) 200g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE)	Galaretka drobiowa 150g Sałata lodowa 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (MLE) Chleb pszenny	Sałatka grecka z fetą 150g Masło 10g (MLE) Szynka drobiowa 30g Masło 10g (MLE)	Pieczeń drobiowa 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Roszponka 20g Pomidor 50g Masło (MLE)	Połędwica sopocka 50g Serek kanapkowy 50g (MLE) Sałata rzymska 70g (2 liście) Masło 10g (MLE)

	Herbata 250ml	Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml	Chleb pszenny 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Serek 125g (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Hummus 60g Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 330ml	Kefir 330ml	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany 150g (MLE)
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