

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 30.12.2024 do 05.01.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p>Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g Ogórek zielony Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Kakao 250g</p>	<p>Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30g (MLE) Ogórek konserwowy 50g Masło (MLE) Bułka Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g</p>	<p>Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (JAJ) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Herbata 250g</p>	<p>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</p>	<p>Twarożek (MLE) 150g Połędwica drobiowa 50g Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g</p>	<p>Mielonka tyrolska 50g Jajko Pomidor 50g Sałata 10g Masło (MLE) Bułka pszenna (GLU pszenny) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Kakao 250g (MLE)</p>	<p>Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 10g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g</p>	<p>Barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300g Makaron z sosem myśliwskim (GLU pszenny)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU pszenny) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba smażona w cieście (GLU pszenny, RYB) 150g Surówka z</p>	<p>Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (GLU pszenny) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenny, SEL) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z białej kapusty 150g</p>

	Ziemniaki 150g Kompot 250g	200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g			kapusty czerwonej 150g Kompot 250g	serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250g	Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKAŚKA	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 Pomidor 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 Rzodkiewka 10g 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 konszerwowy 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (MLE) Herbata 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (GLU pszenny)	Serek homogenizowan y (0%) (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mix warzywny 200g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 10g	Jogurt owocowy (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Sałatka 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 30.12.2024 do 05.01.2025

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Wędlina drobiowa 30g Jajko gotowane 1 szt.	Płatki owsiane z dodatkiem mleka	Jajko na twardo z majonezem i	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego	Twarożek 150g (MLE) Polędwica	Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10)

	<p>(JAJ) Ogórek zielony 30g Papryka 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 60g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>otłuszczonego (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</p>	<p>groszkiem (JAJ) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 60g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>(GLU owies, MLE) 300g Kielbasa żywiecka 40g Dżem (bez cukru) 25g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>drobiowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g</p>	<p>Sałata 10g Masło (MLE) Bułka grahamka (GLU żyto) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao 250g (MLE)</p>	<p>10g Serek śmietankowy 30g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Warzywa gotowane 100g Marchewka z groszkiem 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Barszcz ukraiński (MLE, SEL) 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim (GLU pszenney) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g</p>	<p>Zupa grysikowa (GLU pszenney) 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot 250g</p>	<p>Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>	<p>Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (GLU jęczmień) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (GLU owies, MLE) 300g Kompot 250g</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem (GLU pszenney, SEL) 300g Kurczak pieczony 150g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g</p>
PRZEKAŚKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	<p>Schab pieczony 50g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (MLE) Chleb razowy (GLU</p>	<p>Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Papryka 50g Masło (MLE) Chleb razowy</p>	<p>Polędwica sopocka 50g Serek śmietankowy 50g (MLE) Ogórek 50g</p>	<p>Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (MLE) Pomidor 50g</p>	<p>Pasztet drobiowy 50g Ogórek Rzodkiewka 10g Masło (MLE) Chleb razowy</p>	<p>Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 50g Masło (MLE)</p>	<p>Kurczak w galarecie 50g Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (MLE)</p>

	żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	(GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250g	Masło (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g 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
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (GLU pszenny)	Serek homogenizowan y (0%) (MLE) Wafle ryżowe 30g	Sałátka warzywna 200 g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 10g	Jogurt naturalny (MLE) Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (GLU pszenny) 27g	Sałátka z twarożkiem 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 30.12.2024 do 05.01.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Schab pieczony 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (MLE) Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g	Owsianka na mleku 300g (GLU owies, MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny)	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (MLE) Dżem 25g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa z mlekiem 250g	Owsianka na mleku 300g (MLE) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata bez cukru 250g	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)	Jajecznicza 100g (JAJ) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 100g (GLU pszenny) Herbata 250g

			Herbata 250g	(MLE)			
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 pszenney) 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 pszenney) Schab w sosie (gotowany) (1,3) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 150g Kompot 250g
KOLACJA	Pasztet pieczony 50g Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony 30g (MLE) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g	Salata rzymska 70g (2 liście) Szynka drobiowa 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g	Ser wędzony 30g (MLE) Pieczeń wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Salata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g	Szynka z kurczaka 50g Pomidor (bez skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g	Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos drobiowy 50g Salata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g	Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250g
PRZEKAŚKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLE) Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenney)	Serek wiejski 200g (MLE) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenney) Ogórek 50g	Salatka makaronem z warzywami 200g (GLU pszenney) Chleb chrupki 30g (GLU pszenney)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenney) Ogórek 50g	Serek homogenizowany 150g (MLE) Bułka mleczna 20 g (1szt)	Humus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (GLU pszenney)
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:	B: 89.2 T: 68.1 WP: 237.0 NKT: 23,6	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

		4,9	sól 4,4				
--	--	-----	---------	--	--	--	--

Według producenta gotowe produkty z mięsa (wędliny, parówki, serdelki i pasztet) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów: selera, gorzycy, mleka, glutenu, orzechów, sezamu, jaj i soi**

Sporządziła dietetyczka mgr Zuzanna Bernacka

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie