

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 15-21.07.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kasza gryczana na mleku (7) 300g Wędlina drobiowa 30g Papryka 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kasza manna na mleku (1, 7) 300g Pasztet drobiowy 50g Ogórek konserwowy 50g Szczypiorek 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7) Bułka grahamka (1) Kawa zbożowa z mlekiem (7) 250g	Kasza jaglana na mleku (7) 300g Kielbasa żywiecka 40g Ser topiony (7) 30g Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku (1, 7) 300g Baleron gotowany 50g Papryka 50g Rukola 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Ryż na mleku (7) 300g Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Zacierka na mleku (7) 300g Kielbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g Pomidor 50g Masło (7) Bułka pszenna (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa szpinakowa z makaronem (1) 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 100g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Ryba smażona w cieście (1, 4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g

PRZEKĄSKA	Banan	Pomarańcza	Banan	Arbuz	Jabłko	Banan	Jabłko
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka wieprzowa 50g Serek śmietankowy (7) 50g Papryka 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek 50g Ser żółty (7) 30g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski (7) 200g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pasztet pieczony 50g Twarożek (7) 100g Rzodkiewka 10g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g	Szynka drobiowa 50g Jajko gotowane (3) Ogórek konserwowy 50g Masło (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (7) Herbata 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podpłomyk 18g (1)	Serek homogenizowany (0%) (7) Wafle ryżowe 30g	Salatka warzywna 200g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g	Sok z buraka Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podpłomyk (1) 27g	Salatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g
Kaloryczność (kcal)	K: 2521.2	K: 2393.3	K: 2296.5	K: 2367.1	K: 2482.3	K: 2349.1	K: 2424.7
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 109.2 T: 80.2 WP: 267.5 NKT: 27,1 Sól: 4,5	B: 101.7 T: 68.4 WP: 289.7 NKT: 29,2 Sól: 5,1	B: 85.4 T: 82.2 WP: 237.4 NKT: 24,8 Sól: 4,1	B: 103.5 T: 79.3 WP: 278.0 NKT: 26,5 Sól: 4,6	B: 92.4 T: 86.4 WP: 283.4 NKT: 25,4 Sól: 4,4	B: 81.2 T: 81.8 WP: 248.9 NKT: 34,7 Sól: 4,6	B: 104.3 T: 81.4 WP: 269.9 NKT: 30.2 Sól: 4,7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 15-21.07.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Wędlna drobiowa 30g Papryka 50g Sałata 10g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Pasztet drobiowy 50g Ogórek	Jajko na twardo z majonezem i groszkiem (3) 100g Ser żółty 30g Pomidor 50g Masło (7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Kiełbasa żywiecka 40g Ser topiony (7) 30g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Baleron gotowany (7) 50g Papryka 50g Rukola 10g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Mielonka tyrolska 50g Pomidor 50g Sałata 10g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1, 7) 300g Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (10) 10g

	Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	konserwowy 50g Szcypiorek 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	Ogórek 50g Sałata 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Masło (7) Chleb razowy (1) 60g Herbata bez cukru 250g	Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
OBIAD	Zupa jarzynowa (7, 9) 300g Pieczone udko z kurczaka 100g marchewka z groszkiem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Barszcz ukraiński (7, 9) 300g Makaron pełnoziarnisty z sosem myśliwskim (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250g	Kapuśniak 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g Kompot 250g	Zupa szpinakowa z makaronem (1) 300g Gołąbki 200g Sos pomidorowy 100g Kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g	Krupnik z kapustą i kaszą jęczmienną (1) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1, 7) 300g Kompot 250g	Rosół drobiowy z makaronem (1, 9) 300g Kotlet drobiowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250g
PRZEKĄSKA	Kiwi	Jabłko	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Kiwi	Jabłko
KOLACJA	Schab pieczony 50g Ser żółty (7) 30g Ogórek 50g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka wieprzowa 50g Serek śmietankowy (7) 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kurczak w galarecie 50g Ogórek 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Szynka Konserwowa 50g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pasztet pieczony 50g Twarożek (7) 100g Rzodkiewka 10g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty (7) 30g Pomidor 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g	Kiełbasa szynkowa 50g Jajko gotowane (3) Ogórek konserwowy 50g Papryka 50g Masło (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250g
KOLACJA II	Mus owsiany Podplomyk 18g (1)	Serek homogenizowan y (0%) (7) Wafle ryżowe	Sałatka warzywna 200 g	Hummus 100g Pieczywo chrupkie (1) 10g	Sok z buraka Wafle ryżowe 30g	Mus warzywny 100g Podplomyk (1) 27g	Sałatka z twarożkiem i rzodkiewką (7) 200g

		30g					
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: 103.1 T: 81.3 WP: 269.5 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 15-21.07.2024							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Schab pieczony 50g Sałata 10g Rzodkiewka 30g Ser żółty 30g (7) Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Jajko na twardo 1 szt (3) Kiełbasa szynkowa 50g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Owsianka na mleku 300g (1, 7) Kurczak w galarecie 50g Sałata 10g Ser topiony 30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka z pieprzem 50g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Ogórek 50 g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Owsianka na mleku 300g (7) Sałata 10g Szynka gotowana 50g Ser żółty 30g (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	Parówki z kurczaka 100g Twarożek z przyprawami 100g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Jajecznicza 100g (3) Sałata 10g Mielonka tyrolska 50g Ogórek 50g Pomidor 100g Ser wędzony 30g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) 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 jaglana 300g Potrawka z kurczaka z cukinią (bez śmietany) 300g Ryż 100g Kompot 250g	Barszcz czerwony (czysty) 300g Gulasz wieprzowy z warzywami 300g (1) Ziemniaki 200g Kompot 250g	Zupa ogórkowa (czysta) 300g (7) 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 (1) Schab w sosie (gotowany) (1,3) Ziemniaki 200g Surówka z buraków 150g Kompot 250g
KOLACJA	Pasztet pieczony 50g Rukola 20g	Kiełbasa żywiecka 30g Ser topiony	Sałata rzymska 70g (2 liście)	Ser wędzony 30g (7) Pieczeń	Szynka z kurczaka 50g Pomidor (bez	Ser biały 30g Filet złocisty 50g Kabanos	Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor (bez

	Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata bez cukru 250g	30g (7) Pomidor (bez skórki) 80g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	Szynka drobiowa 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	wiedeńska 50 g Pomidor (bez skórki) 80g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	skórki) 80g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	drobiowy 50g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g	skórki) 80g Ogórek 50g Pasta z makreli 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 100g (1) Herbata 250g
PRZEKAŚKA	Kiwi	Jabłko	Jabłko	Arbuz	Jabłko	Kiwi	Jabłko
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1)	Serek wiejski 200g (7) Bułka mleczna 20g (1 szt.) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Hummus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g	Sałátka makaronem z warzywami 200g (1) Chleb chrupki 30g (1)	Jogurt naturalny 150g (7) Bułka grahamka (1 szt.) (1) Ogórek 50g	Serek homogenizowany 150g (7) Bułka mleczna 20 g (1 szt)	Humus 60g Bułka grahamka (1 szt.) (1)
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 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