

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 16.03.2026 do 22.03.2026							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250 ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 20g(7) Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Polędwica sopocka 60g Roszponka 20g Masło 10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Paszтет pieczony 60g Papryka konserwowa 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Pieczeń rzymska 50g Ser żółty 15g (7) Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Jajecznica 90g (3) Szynka kanapkowa 20g (7) Rukola 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Kakao 250ml(7)	Parówki na gorąco 100g Ketchup 10g Sałata rzymska 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Kawa zbożowa 250ml(7)
OBIAD	Zupa kapuśniak (7,9) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1,7) Kompot 250 ml	Zupa z soczewicy (1,9) 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1,7) 200g Marchewka z porem 150g(7) Ryż biały 80g	Zupa szpinakowa z makaronem 300g (1,9) Fasolka po bretońsku 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą (3,7,9) 300g Gulasz wołowy 150g(1) Kasza gryczana 80g Sałatka szwedzka 150g	Zupa kapuśniak 300g(7,9) Ryba smażona panierowana (1,3,4) 100g Surówka z rzodkiewki 150g(7) Ziemniaki 150g	Zupa fasolowa 300g(7,9) Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (1,7) 300g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g(7,9) Kotlet rumsztyk z cebulką (1,3) 120g Buraczki zasmażane 150g (1)

		Kompot 250ml		Kompot 250ml	Kompot 250ml		Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim (7)150g Kiełbasa żywiecka 15g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Salatka z selera konserwowego 150g (7) Jajko gotowane 90g(3) Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Śledź z cebulką (4) 90g Serek kanapkowy 40g (7) Ogórek kiszony 50g Masło10g (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250ml	Serek wiejski (7) 200g Szcypiorek 10g Masło 10g (7) Sałata 10 g Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 40g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Hummus 90g Polędwica drobiowa 30g Masło 10g (7) Sałata 10g Pieczywo mieszane (1)90g Herbata 250ml	Twarożek 90g (7) Szynka tyrolska30g Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) Herbata 250ml
Kaloryczność (kcal)	K: 2546.7	K: 2484.2	K: 2602.5	K: 2622.2	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: 127.8 T: 87.6 WP: 280.2 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 16.03.2026 do 22.03.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Grahamka (1) 50g Chleb razowy 40g (1)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 20g(7) Sałata10g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Polędwica sopocka 60g Roszponka 20g Masło 10g (7) Grahamka (1)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Paszтет drobiowy 60g Ogórek świeży 50g Masło 10g(7) Chleb razowy (1) 90g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 20g(7) Sałata 10g Masło 10g (7)	Jajecznica na parze 90g (3) Szynka kanapkowa 20g Rukola 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao bez cukru 250ml(7)	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g (10) Sałata rzymska 10g Masło 10g(7) Chleb razowy (1) 90g Kawa zbożowa bez cukru

	Herbata bez cukru 250ml	Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	50g Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	Herbata bez cukru 250ml	Grahamka (1) 50g Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml		250ml(7)
OBIAD	Zupa jarzynowa (7,9) 300g Makaron razowy 80g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (1,7) 300g (1) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (9) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1,7) 200g Surówka marchewka z jabłkiem 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 300g (1,9) 300g Schab gotowany 150g Sałatka z buraków i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem (3,7,9) 300g Gulasz wołowy 150g (1) Kasza gryczana 80g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (1,9) 300g Ryba pieczona (3,4) 120g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g (7,9) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (1,7) 300g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g(7,9) Kotlety pieczone (1,3) 120g Sałatka z buraków 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Jajko w sosie tatarskim (7) 150g Kiełbasa żywiecka 15g Masło 10g (7) Masło 10g(7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka z selera konserwowego 150g (7) Jajko gotowane 90g(3) Masło 10g(7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Makrela w pomidorach (4) 90g Serek Deliser 2 szt. (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski (7) 200g Szcypiorek 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka gotowana 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 40g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Hummus 90g Polędwica drobiowa 30g Masło 10g Sałata 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek 90g (7) Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml
Kaloryczność (kcal)	K: 2300.9	K: 2362.9	K: 2550.6	K: 2546.9	K: 2438.9	K: 2446.1	K: 2384.3
Dobowe wartości	B: 113.3 T: 73.3 WP: 222.5 NKT: 25.6 sól:	B: 103.0 T: 75.4 WP: 266.8	B: 116.5 T: 83.1 WP:	B: 126.6 T: 87.4 WP: 263.3 NKT:	B: 102.9 T: 72.7 WP: 288.9 NKT:	B: 115.4 T: 83.1 WP: 255.6 NKT:	B: 93.4 T: 88.4 WP: 236.6 NKT:

odżywcze (g)	4.7	NKT: 26,1 sól: 4,4	281.8 NKT: 30.1 sól: 10.6	30.7 sól: 7.1	30,3 sól: 4,6	30,4 sól: 4,8	36,5 sól: 5,1
--------------	-----	-----------------------	------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

DIETA LEKKOSTRAWNA od 16.03.2026 do 22.03.2026							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Szynka konserwowa 50g Roszponka 10g Masło 10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy (7) 20g Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Polędwica sopocka 60g Roszponka 10g Masło (7) 10g Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Pasztet drobiowy 60g Kiełki 20g Masło (7) 10g Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 20g(7) Sałata 10g Masło(7) 10g Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Jajecznica na parze 90g (3) Szynka kanapkowa 20g Rukola 10g Masło(7) 10g Pieczywo mieszane (1) 90g Kakao(7) 250ml	Parówki na gorąco 100g Musztarda 10g Sałata rzymska 10g Masło(7) 10g Pieczywo mieszane (1) 90g Kawa zbożowa 250ml(7)
OBIAD	Zupa jarzynowa 300g (7, 9) Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (1,7) 300g Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (9) Pulpety drobiowe 100g (1,3) Ryż brązowy 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 300g (1,9) 300g Schab gotowany 140g (1,7) Sałatka z buraków i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem 300g (1,3,7,9) Gulasz wołowy 150g Kasza gryczana 80g Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g(1,9) Ryba pieczona (3,4) 120g Ziemniaki 150g Pieczone warzywa 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g(7,9) Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1) Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g(7,9) Kotlety pieczone (1,3) 120g Sałata z buraków 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA							

KOLACJA	Serek wiejski (7) 200g Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Sałatka z selera konserwoweg o z jogurtem 150g (7) Jajko gotowane 90g(3) Masło 10g(7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Makrela w pomidorach (4) 90g Serek Deliser 2 szt. (7) Rukola 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Jajko w sosie tatarskim jogurtowym (3,7)150g Kiełbasa żywiecka 15g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Szynka gotowana 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 40g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Hummus 90g Połędwica drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane 90g (1) Kakao 250ml (7)	Twarożek 90g (7) Szynka tyrolska 30g Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Kawa zbożowa 250ml(7)
KOLACJA II							
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 dietetyk mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie