

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 23.03.2026 do 29.03.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) Jajko gotowane (3) 1 szt. Salceson z indyka 30g Papryka konserwowa 50g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (1) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Paszтет pieczony 50g Ser topiony 30g (7) Roszponka 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Pasta z tuńczyka (3,4) 90g Pomidor 50g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (1) Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Wędlina żywiecka 60g Ser żółty (7) 30g Rzodkiewka 20g Masło (7) 10g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g Kiełki 20g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane (pszenne/ razowe) 40g (1) Herbata 250ml	Jajecznicza 90g(3) Serek Delliser 2 szt (7) Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kakao 250ml (7)	Kiełbasa na gorąco 100g Musztarda (GOR) 20g Ogórek konserwowy 1szt. Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kawa zbożowa 250ml (7)
OBIAD	Zupa brokułowa (7,9) 300g Bigos z kapusty 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (7,9) 300g Kasza jęczmienna 80g(1) z sosem myśliwskim z pieczarkami (1) 200g Ogórek kiszony 50g	Zupa ziemniaczana (7,9) 300g Kotlet schabowy panierowany (1,3) 140g Surówka z selera (7,9) 150g Ziemniaki	Zupa jarzynowa (1,7,9) 300g Gołąbki z kapusty 250g Sos pomidorowy (1) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grochowa 300g(7,9) Ryba smażona, w cieście (1,4) 150g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa (7,9) 300g Łazanki z kapustą i kiełbasą 300g (1) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (1,9) 300g Pieczone udko z kurczaka 120g Marchewka z groszkiem zasmażana (1,7) 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		Kompot 250ml	200g Kompot 250ml				
KOLACJA	Szynka z kurczaka 60g Serek kanapkowy 40g (7) Roszponka 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g(3,7,9) Szynka wędzona z kurcząt 30g Rukola 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Serek wiejski (7) 100g Kurczak w galarecie 30g Szcypior 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 100g Sałata lodowa 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Pasta z jajek 90g (3,7) Szynka z indyka 30g Rukola 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 60g Serek kanapkowy (7) 40g Roszponka 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Hummus 90g Połędwica drobiowa 30g Sałata 10g Szcypior 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml
Kaloryczność (kcal)	K: 2611.8	K: 2448.3	K: 2461.1	K: 2587.4	K: 2452.4	K: 2453.4	K: 2437.6
Dobowe wartości odżywcze (g)	B: 116.9 T: 89.7 WP: 263 NKT: 33.8 Sól: 4.9	B: 114.2T: 85.5 WP: 250 NKT: 22.3 Sól: 4.8	B:116.2T: 87.8 WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1	B: 113.7 T: 77.7 WP: 289.1 NKT: 35.8 Sól: 5.4	B: 115.2T: 76.3 WP: 276.1 NKT: 25.3 Sól: 9.2	B: 115.2T: 81.5 WP: 240.3 NKT: 39.1 Sól: 5,9	B:119.1 T: 89.6 WP: 228.8 NKT: 30 Sól: 8.9

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 23.03.2026 do 29.03.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Jajko na miękko(3) 1 szt. Wędlina drobiowa	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Serek śmietankowy	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Pasta z tuńczykiem	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Wędlina żywiecka 60g Serek	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otłuszczonego (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 100g (7)	Jajecznica na parze 90g(3) Serek Delliser 2 szt 90 (7) Sałata 10g Masło10g (7) Chleb razowy (1)	Parówki drobiowe100g Musztarda (10) 20g Ogórek konserwowy 1 szt.

	30g Sałat lodowa 10g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	30g Paszтет pieczony drobiowy 50g Roszponka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	(3) 90g Pomidor 50g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	kanapkowy 30g(7) Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Kiełki 20g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	90g Kakao bez cukru 250ml (7)	Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kawa zbożowa bez cukru (7) 250ml
OBIAD	Zupa brokułowa (7,9) 300g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150g Sałata lodowa z sosem winegret 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (7,9) 300g Kasza jęczmienna 80g(1) z gulaszem myśliwskim z pieczarkami (1) 200g Ogórek kiszony 50g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana (7,9) 300g Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Barszcz biały (1,9) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 250g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (1,9) Ryba pieczona (4) 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g(7) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa(7,9) 300g Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (1,9) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Surówka z selera 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Szynka z kurczaka 60g Serek kanapkowy 40g (7) Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka jarzynowa dietetyczna (3,7) 150g Wędlina z kurcząt 30g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 100 g (7) Kurczak w galarecie 30g Roszponka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Galaretka drobiowa 100g Serek Delliser 2 szt. (7) Sałata lodowa 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta z jajek 90g (3) Szynka z indyka 30g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń drobiowa 60g Serek kanapkowy (7) 40g Roszponka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao 250ml (7)	Hummus 90g Połędwica drobiowa 30g Pomidor 50g Masło (7) 10g Chleb razowy (1) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)

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 23.03.2026 do 29.03.2026

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 dietetyk mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie