

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 19.10.2026 DO 25.10.2026							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) Sałatka jarzynowa 150g (3,7,9) Szynka wędzona z kurcząt 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (1) Herbata 250ml	Kawa zbożowa 250ml (7) Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30g Rukola 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml Owoc 150g	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	Kakao 250ml (7) Pasta z jajek 90g (3,7) Szynka z indyka 30g Szcypior 20g Masło (7) 10g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe (1) 90g	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g Ogórek konserwowy 60g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane (pszenne/ razowe) 40g (1) Herbata 250ml Owoc 150g	Jajecznica 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 zielony 60g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Kawa zbożowa 250ml (7)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (7,9) 300g Pulpety w sosie koperkowym 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grochowa 300g (7,9) Kasza jęczmienna 80g (1) Gulasz pieczeniowy wieprzowy (1) 200g Ogórek kiszony	Zupa ogórkowa (7,9) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 300g Ziemniaki 200g	Zupa krupnik (1,9) 300g Kotlet schabowy panierowany (1,3) 140g Kapusta zasmażana 150g Ziemniaki 150g	Zupa barszcz czerwony (7,9) 300g Ryba smażona, w cieście (1,4) 150g Surówka z rzodkwi 150g Ziemniaki 150g	Zupa ziemniaczana (7,9) 300g Fasolka po bretońsku 300g (1) 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (1,9) 300g Pieczone udko z kurczaka 120g Marchewka zasmażana z groszkiem (7) 150g

		60g Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml		Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Jajko gotowane (3) 1 szt. Salceson z indyka 30g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Pasztet pieczony 50g Ser topiony 30g (7) Roszponka 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Serek wiejski (7) 200g Kielbasa szynkowa 30g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Wędlina żywiecka 60g Ser żółty (7) 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 60g Jogurt naturalny (7) 100g Pomidor 50g Masło 10g Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 100g Sałata lodowa 10g Serek Delliser 2 szt. (7) Masło 10g (7) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (1) Herbata 250ml	Salatka z selera konserwowego 150g (7) Ser żółty 30g (7) 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: 114.2 T: 85.5 WP: 250 NKT: 22.3 Sól: 4.8	B: 116.2 T: 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: 115.2 T: 76.3 WP: 276.1 NKT: 25.3 Sól: 9.2	B: 115.2 T: 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 19.10.2026 DO 25.10.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Sałatka jarzynowa dietetyczna 150g(3,7,9) Szynka wędzona z	Kawa zbożowa 250ml (7) Połędwica sopocka 60g Serek biały 30g (7) Rukola 10g Masło 10g (7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Pasta z tuńczykiem (3) 90g	Kakao bez cukru 250ml (7) Pasta z jajek dietetyczna 90g (3,7) Szynka z indyka 30g Rukola 20g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 100g (7) Ogórek	Jajecznica na parze 90g(3) Serek Delliser 2 szt 90 (7) Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 20g Ogórek szklarniowy 60g Masło 10g (7) Chleb razowy (1)

	kurcząt 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml Owoc 150g	Pomidor 50g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml	Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g	konserwowy 60g Masło 10g (7) Bułka grahamka 50g (1) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml Owoc 150g	Kakao bez cukru 250ml (7)	90g Kawa zbożowa bez cukru (7) 250ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa (7,9) 300g Pulpety w sosie koperkowym 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (1,9) Kasza jęczmienna 80g Gulasz pieczeniowy wieprzowy (1) 200g(1) Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa (7,9) 300g Gołąbki z sosem pomidorowym 300g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Zupa krupnik (1,9) 300g Kotlet schabowy gotowany w warzywach(1,3) 140g Sałatka z sałaty lodowej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (7,9) 300g Ryba pieczona (4) 150g Surówka z rzodkwi 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana (7,9) 300g Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (1,9) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Jajko gotowane (3) 1 szt. Salceson z indyka 30g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 50g Serek Delliser 20 g (7) Roszponka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski (7) 200g Kiełbasa szynkowa 30g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Wędlina żywiecka 60g Ser żółty wysokobiałkowy (7) 30g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń rzymska 60g Jogurt naturalny(7) 100 g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Galaretka drobiowa 100g Sałata lodowa 10g Serek Delliser 2 szt. (7) Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao 250ml (7)	Sałatka z selera konserwowego z jogurtem 150g (7) Szyunka drobiowa 30g Masło 10g (7) 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

OD 05.10.2026 DO 11.10.2026DIETA LEKKOSTRAWNA OD 19.10.2026 DO 25.10.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Sałatka jarzynowa dietetyczna Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Chleb pszenny 40g (1) Herbata 250ml	Kawa zbożowa 250ml (7) Polędwica sopocka 60g Serek biały 30g (7) Rukola 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml Owoc 150g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Pasta z tuńczykiem (3) 90g Pomidor 50g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Kakao 250ml (7) Pasta z jajek 90g (3,7) Szynka z indyka 30g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 100g (7) Kiełki 20g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Chleb pszenny 40g (1) Herbata 250ml Owoc 150g	Jajecznica na parze 90g (3) Serek Delliser 2 szt (7) Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Kakao 250ml (7)	Parówki drobiowe 100g Musztarda (10) 20g Sałata rzymska 40g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Kawa zbożowa 250ml (7)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (7,9) 300g Pulpety w sosie koperkowym 120g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (1,9) 300g Gulasz pieczeniowy wieprzowy (1) 200g (1) Sałata z jogurtem 150g Kasz jęczmienna 80g (1) Kompot 250ml	Zupa ogórkowa (7,9) 300g Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 300g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Zupa krupnik (1,9) 300g Kotlet schabowy gotowany w warzywach (1,3) 140g Sałatka z sałaty lodowej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa barszcz czerwony (7,9) 300g Ryba pieczona (4) 150g Gotowane warzywa 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana (7,9) 300g Dietetyczne leczo z kurczakiem 300g Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem (1,7,9) 300g Gotowane udko z kurczaka 120g Surówka z marchewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Jajko gotowane (3) 1 szt. Salceson z indyka 30g Rzodkiewka 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Pasztet pieczony 50g Serek Delliser 20 g (7) Roszponka 20g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Serek wiejski (7) 100g kiełbasa szynkowa 30g Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Wędlina żywiecka 60g Ser żółty wysokobiałkowy (7) 30g Sałata 10g Masło 10g Serek Delliser 2 szt. (7) Chleb pszenny	Pieczeń rzymska 60g Jogurt naturalny (7) 100 g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Galaretka drobiowa 100g Sałata lodowa 10g Serek Delliser 2 szt. (7) Masło (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml	Sałatka z selera konserwowego z jogurtem 150g (7) Szynka drobiowa 30g Masło 10g (7) Chleb pszenny 90g (1) Herbata 250ml

				90g (1) Herbata 250ml			
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