

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 26.10.2026 DO 01.11.2026							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Jajko w sosie tatarskim (7) 150g Kielbasa żywiecka 15g Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250ml (7) Szynka wędzona z kurcząt60g Serek kanapkowy 40g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Owoc 150g	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 90g (7) Szynka tyrolska30g Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Kakao 250ml (7) Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g	Płatki owsiane z mlekiem (1,7) 300g Serek wiejski (7) 200g Sałata 10g Masło 10g (7) Bułka pszenna 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml Owoc 150g	Jajecznica 90g (3) Szynka kanapkowa 20g (7) Szczypior 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Kakao 250ml (7)	Parówki na gorąco 100g Kecsup 10g Ogórek konserwowy 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Kawa zbożowa 250ml (7)
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej (7,9) 300g Spaghetti z mięsem, pomidorami i serem (1,7) Kompot 250 ml	Zupa z soczewicy (1,9) 300g Kotlet drobiowy pożarski (1,7) 100g Buraczki zasmażane 150g (7) Ziemniaki 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7,9) Jajko sadzone 2szt. (3) 60g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z bułką tartą	Żurek z jajkiem i kielbasą (3,7,9) 300g Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym 120g (1) Ziemniaki 150g Sałatka	Zupa pieczarkowa 300g (7,9) Ryba smażona panierowana (1,3,4) 100g Surówka z kapusty kiszonej 150g (7)	Zupa fasolowa 300g (7,9) Kotlet rumsztyk z cebulką (1,3) 120g Surówka z selera 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300g (1) Kurczak pieczony 120g Sałata ze śmietaną150g (1) Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		Kompot 250ml	150g(1) Kompot 250ml	szwedzka 150g Kompot 250ml	Ziemniaki 150g Kompot 250ml		
KOLACJA	Szynka konserwowa 50g Rukola 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Szynka gotowana 50g Serek Delliser 20g(7) Sałata 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Polędwica sopocka 50g Ogórek 60g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (1) 90g Herbata 250ml	Pasztet pieczony 60g Papryka czerwona konserwowa 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30g Ser żółty 15g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Sałatka grecka 150g Polędwica drobiowa 30g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g(7) kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g 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: 116.2 T: 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: 115.1 T: 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 26.10.2026 DO 01.11.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (1,7) 300g Jajko w sosie jogurtowym (7) 150g Kiełbasa żywiecka 15g Sałata 10g Masło 10g (7) Grahamka (1) 50g	Kawa z mlekiem 250ml (7) Szynka wędzona z kurcząt 60g Serek kanapkowy 40g (7) Roszponka 10g Masło 10g (7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 90g (7) Szynka tyrolska 30g Sałata 10g	Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 50g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao bez cukru 250ml (7)	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (1,7) 300g Serek wiejski (7) 200g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 40g Herbata bez	Jajecznica na parze 90g (3) Szynka kanapkowa 20g Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kakao bez cukru 250ml (7)	Parówki na gorąco 100g Musztarda 10g (10) Ogórek szklarniowy 50g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Kawa zbożowa bez cukru

	Chleb razowy 40g (1) Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy (1) 90g Owoc 150g	Masło 10g (7) Grahamka (1) 50g Chleb razowy (1) 40g Herbata bez cukru 250ml		cukru 250ml Owoc 150g		250ml (7)
OBIAD	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej (9) 300g Makaron razowy 80g Spaghetti z mięsem drobiowym, pomidorami (1,7) 300g (1) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (9) Zupa z soczewicy (1,9) 300g Kotlet drobiowy pożarski (1,7) 100g Sałatka z buraczków 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7,9) Kurczak pieczony 120g Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem (3,7,9) 300g Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym 120g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (1,9) 300g Ryba pieczona (3,4) 120g Surówka z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Zupa ryżowa 300g (7,9) Jajko sadzone 2szt. (3) 60g Surówka z sałaty lodowej 150g (1) Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300g (7,9) Kotlety pieczone (1,3) 120g Sałata z jogurtem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Szynka konserwowa 50g Rukola 20g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 20g (7) Sałata 10g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Polędwica sopocka 50g Ogórek 60g Masło 10g (7) Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasztet pieczony 60g Papryka czerwona konserwowa 50g Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka drobiowa 30g Ser żółty 15g (7) Pomidor 50g Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka grecka 150g Polędwica drobiowa 30g Masło 10g Chleb razowy (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g (7) kiełbasa szynkowa 30g 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 odżywcze (g)	B: 113.3 T: 73.3 WP: 222.5 NKT: 25.6 sól: 4.7	B: 103.0 T: 75.4 WP: 266.8 NKT: 26,1 sól: 4,4	B: 116.5T: 83.1 WP: 281.8 NKT: 30.1 sól: 10.6	B: 126.6 T: 87.4 WP: 263.3 NKT: 30.7 sól: 7.1	B: 102.9 T: 72.7 WP: 288.9 NKT: 30,3 sól: 4,6	B: 115.4 T: 83.1 WP: 255.6 NKT: 30,4 sól: 4,8	B: 93.4 T: 88.4 WP: 236.6 NKT: 36,5 sól: 5,1

DIETA LEKKOSTRAWNA OD 26.10.2026 DO 01.11.2026							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Jajko w sosie jogurtowym (7)150g Kiełbasa żywiecka 15g Sałata 10g Masło10g (7) Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (7) Szynka wędzona z kurcząt 60g Serek kanapkowy 40g (7) Roszponka 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Owoc 150g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Twarożek z koperkiem 90g (7) Szynka tyrolska30g Sałata 10g Masło (7)10g Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml	Kakao 250ml (7) Filet wędzony z indyka 60g Serek kanapkowy (7) 40g Pomidor 50g Masło 10g(7) Pieczywo mieszane (1)90g	Płatki owsiane z dodatkiem mleka odtuszczonego (1,7) 300g Serek wiejski (7) 200g Sałata 10g Masło(7) 10g Bułka 50g (1) Pieczywo mieszane (1) 40g Herbata 250ml Owoc 150g	Jajecznica na parze 90g (3) Szynka kanapkowa 20g Rukola10g Masło(7) 10g Pieczywo mieszane (1) 90g Kakao(7) 250ml	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g 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) Kotlet drobiowy pożarski (1,7) 100g Sałatka z buraczków 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g(7,9) Kurczak pieczony 120g Ziemniaki 150g Surówka z selera150g Ziemniaki 150g	Żurek z jajkiem 300g (1,3,7,9) Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 150g Sałata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g(1,9) Ryba pieczona (3,4) 120g Ziemniaki 150g Pieczone warzywa 150g Kompot 250ml	Zupa ryżowa 300g(7,9) Jajko sadzone 2szt. (3) 60g Surówka z sałaty lodowej 150g(1) Kompot 250ml	Rosół z makaronem 300g(7,9) Kotlety pieczone (1,3) 120g Sałata z jogurtem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml

		Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Kompot 250ml				
PRZEKĄSKA							
KOLACJA	Szynka konserwowa 50g Rukola 20g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata bez cukru 250ml	Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 20g(7) Sałata 10g Masło 10g(7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Polędwica sopocka 50g Ogórek 60g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Pasztet pieczony 60g Roszponka 10g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30g Serek Delliser 20g (7) Pomidor 50g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane (1) 90g Herbata 250ml	Salatka grecka 150g Polędwica drobiowa 30g Masło 10g (7) Pieczywo mieszane 90g (1) Kakao250ml (7)	Salatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g(7) kiełbasa szynkowa 30g 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