

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 09.06.2025 do 15.06.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Szcypiorek 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250 ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g (MLE) Ogórek 50g Sałata10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Polędwica sopocka 60g Szcypiorek 10g Ser topiony 50g (MLE) Sałata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Pasztet pieczony 60g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 50g Ser żółty 30g (MLE) Papryka 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Jajecznica 90g (JAJ) Szynka kanapkowa 45g (MLE) Pomidor 50g Szcypiorek 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kakao 250ml (MLE)	Parówki na gorąco 100g Kecup 10g Ogórek 50g Sałata rzymska10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE , SEL) 300g	Zupa z soczewicy (1, MLE) 300g	Zupa ogórkowa z ziemniakami	Żurek z jajkiem i kiełbasą (JAJ)	Zupa kapuśniak 300g	Zupa fasolowa 300g	Zupa pomidorowa z

	Łazanki z młodą kapustą i kielbasą 300g (GLU pszenny) Kompot 250 ml	Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (1, MLE) 200g Marchewka z porem 150g Ryż biały 80g Kompot 250ml	(GLU pszenny, SEL) 300g Kotlet schabowy panierowany (GLU pszenny, JAJ) 140g Kalafior z bułką tartą 150g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	300g Gulasz wołowy 150g Kasza gryczana 100g Sałatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Ryba smażona w cieście (GLU pszenny, JAJ, RYB) 100g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Makaron z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenny, MLE) 300g Kompot 250ml	ryżem 300g Kotlet rumsztyk z cebulką (GLU pszenny, JAJ) 120g Mizeria 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Ser żółty 30g (MLE) Papryka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta jajeczna 120g (JAJ) Szynka gotowana 45g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Pasta rybna (RYB) 120g Serek kanapkowy 125g (MLE) Papryka 70g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszanekm (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z kurczakiem, makaronem, rukolą i warzywami (GLU pszenny) 300g Masło 10g (MLE) Sałata rzymska 10 g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy (MLE) 80g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Sałatka Cezar 200g Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Twarożek 120g (MLE) Polędwica sopocka 30g Rzodkiewka 2 0g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Kefir 250ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE) Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
Kaloryczność (kcal)	K: 2546.7	K: 2484.2	K: 2602.5	K: 2622.2	K: 2433.2	K: 2477.6	K: 2474
Dobowe	B: 134.1 T: 71.9	B: 114.5 T: 91	B:116.2T: 87.8	B: 127.8 T: 87.6	B: 98.9 T: 91,2	B: 115.1T: 84	B:105.1 T: 91.2

wartości odżywcze (g)	WP: 283.4 NKT: 27.5 Sól: 9	WP: 249.1 NKT: 31.8 Sól: 5.3	WP: 284.2 NKT: 30.1 Sól: 10.1	WP: 280.2 NKT: 30,3 Sól: 8	WP: 247,6 NKT: 40.7 Sól: 48.7	WP: 251.5 NKT: 33.1 Sól: 5,4	WP: 254.2 NKT: 37,2 Sól: 6.6
--------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 09.06.2025 do 15.06.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Rzodkiewka 20g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy 40g (GLU żyto) Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Ogórek 50g Salata10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenney, (MLE) 300g Polędwica 60g Sopocka60g Szczypiorek 20g Salata lodowa 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, (MLE) 300g Wędlina drobiowa 50g Jajko gotowane 1 szt(JAJ) Ogórek świeży 50g Salata masłowa 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g(MLE) Papryka 50g Salata 10g Masło 10g (MLE) Grahamka (GLU żyto) 50g Chleb razowy (GLU żyto) 40g Herbata bez cukru 250ml	Jajecznica na parze 90g (JAJ) Szynka kanapkowa 45g Pomidor 50g Szczypiorek 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kakao bez cukru 250ml(MLE)	Parówki na gorąco 100g Musztarda10g Ogórek 50g Salata rzymska 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Kawa zbożowa bez cukru 250ml(MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa (MLE, SEL) 300g Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron razowy 80g (GLU pszenney) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (GLU pszenney, (MLE) 200g Surówka	Zupa ogórkowa z ziemniakami (GLU pszenney, SEL) 300g Schab gotowany 150g	Żurek z jajkiem (JAJ) 300g Gulasz wołowy150g Kasza gryczana 80g Salatka szwedzka 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa (GLU pszenney, SEL) 300g Ryba pieczona (JAJ, RYB) 120g Surówka z rzodkiewki 150g Ziemniaki 150g	Zupa ziemniaczana 300g Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, szpinakiem i serem (GLU pszenney, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlety pieczone (GLU pszenney, JAJ) 120g Mizeria z jogurtem(MLE)150g

		marchewka z jabłkiem 150g Ryż brązowy 80g Kompot 250ml	Kalafior gotowany 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml		Kompot 250ml	300g Kompot 250ml	Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa 45g Serek Deliser(MLE) 2 szt. Papryka 50g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta jajeczna dietetyczna (JAJ) 120g Szynka gotowana 45g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g(MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Pasta rybna (RYB) 120g Serek kanapkowy 125g (MLE) Papryka 70g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z kurczakiem, makaronem rukolą warzywami (GLU pszenney)300g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka z kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy 80g (MLE) Masło10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Salatka Cezar 200g (MLE) Serek Deliser 2 szt.(MLE) Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml	Twarożek 150g (MLE) Polędwica sopocka 30g Ogórek 50g Sałata rzymska 10g Masło10g (MLE) Chleb razowy (GLU żyto) 90g Herbata bez cukru 250ml
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenney) 15g	Jogurt naturalny(MLE) 150ml Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
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 09.06.2025 do 15.06.2025							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem (MLE) 120g Szynka konserwowa 50g Kielki 10g Roszponka 10g Masło 10g (MLE) Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenny, (MLE) 300g Szynka gotowana 50g Serek kanapkowy (MLE) 40g Pomidor 50g Salata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU pszenny, (MLE) 300g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g Salata lodowa 10g Masło (MLE) 10g Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Płatki owsiane z dodatkiem mleka otluszczonego (GLU owies, (MLE) 300g Wędlina drobiowa 30g Jajko (JAJ) 1 szt. Kielki 20g Salata 10g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (GLU pszenny) 90g Herbata 250ml	Pieczeń rzymska 50g Serek kanapkowy 40g (MLE) Pomidor 50g Salata 10g Masło (MLE) 10g Bułka 50g (GLU pszenny) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 40g Herbata 250ml	Jajecznicza na parze 90g (JAJ) Szynka kanapkowa 45g Salata 10g Pomidor (bez skórki) 50g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny) 90g Kakao (MLE) 250ml	Parówki na gorąco 100g Musztarda 10g Ogórek 50g Salata rzymska 10g Masło (MLE) 10g Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Zupa jarzynowa 300g (MLE, 9) Indyk w sosie własnym z warzywami 300g Makaron 80g (GLU pszenny) Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 300g (SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenny, JAJ) Ryż brązowy 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) Schab gotowany 140g (GLU pszenny, (MLE) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Żurek z jajkiem 300g (GLU pszenny, JAJ, (MLE, SEL) Gulasz wołowy 150g Kasza gryczana 80g Salata z jogurtem 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 300g (GLU pszenny) Ryba pieczona (JAJ, RYB) 120g Ziemniaki 150g Pieczone warzywa 150g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 300g Makaron ze szpinakiem i serem 300g (GLU pszenny, (MLE) Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Kotlety pieczone (GLU pszenny, JAJ) 120g Salata z jogurtem 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml
PRZEKĄSKA	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
KOLACJA	Szynka drobiowa	Pasta	gPasta rybna	Salatka z	Salatka z	Salatka Cezar	Twarożek 150g

	45g Serek Deliser (MLE) 2 szt. Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	jajeczna (JAJ) 120g Szynka gotowana 45g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razo we) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	(RYB) 120g Serek kanapkowy 125g (MLE) Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razo we) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	kurczakiem, makaronem, rukolą i warzywami (GLU pszenny) 300g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razow e) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	kalafiora i szynki (MLE) 250g Serek kanapkowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razo we) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Herbata 250ml	200g Serek Deliser 2 szt. (MLE) Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) 90g (GLU pszenny/GLU żyto) Kakao 250ml (MLE)	(MLE) Połędwica sopocka 30g Pomidor 50g Sałata rzymska 35g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane (pszenne/razowe) (GLU pszenny/GLU żyto) 90g Kawa zbożowa 250ml (MLE)
KOLACJA II	Serek homogenizowany (MLE) Pieczywo chrupkie 30g	Mix warzywny z sosem Winegret i twarogiem 150g (MLE)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe 20g	Mus warzywny 100g Pieczywo chrupkie (GLU pszenny) 15g	Jogurt naturalny 150ml Podpłomyki bez cukru 1 szt.	Sok warzywny 330ml Podpłomyki bez cukru 2 szt.	Mus owsiany 100g Wafle ryżowe 2 szt
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 dietetyczka mgr Judyta Dziekańska

Dietetyczka zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie