

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 14.07.2025 do 20.07.2025

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------|---|--|---|---|--|---|--|
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Polędwica drobiowa 50g Kiełki 10g Papryka 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Ser żółty (MLE) 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Szynka gotowana 60g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Szynka kanapkowa 60g Serek kanapkowy 125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Serek wiejski 200g Dżem 40g Szynka z indyka 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Płatki owsiane z mlekiem (GLU owies, MLE) 300g Paszтет z drobiu 50g Ser wędzony 40g (MLE) Rzodkiewka 20g Sałata rzymska 10g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Jajecznica 90g Szcypiorek 20g Masło 10g (MLE) Serek twarogowy 80g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Kakao 250ml (MLE) | Parówki 80g Ogórek 50g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenney) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml |
| OBIAD | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300g Bigos z młodej kapusty 300g | Zupa kalafiorowa 300g Kotlet | Barszcz czerwony z fasolą 300g Jajko sadzone | Zupa z zielonego groszku 300g Pieczeń wieprzowa w | Zupa jagłana z warzywami 300g Ryba smażona (GLU pszenney, | Krem z pomidorów z grzankami 300g Kaszotto z | Rosół 300g Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| | Ziemniaki 150g Kompot 250ml | wieprzowy panierowany 200g (GLU pszenny) Ziemniaki 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml | (JAJ) 60g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml | sosie własnym 150g Sałatka szwedzka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml | RYB) 150g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml | kurczakiem i warzywami 400g Kompot 250ml | młodej kapusty białej 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml |
| PRZEKAŚKA | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| KOLACJA | Pasta z jajek 120g (JAJ) Połędwica sopocka 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Mix sałat z burakiem i serem 250g salceson z indyka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Ryba po grcku (RYB) 200g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g kielbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Sałatka warzywna 150g Szynka tyrolska 30g Ogórek 50g Masło (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Połędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml | Schab pieczony 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt. Papryka 50g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Pieczywo mieszane pszenne/ razowe 90g (GLU pszenny) Herbata 250ml |
| KOLACJA II | Jogurt pitny (MLE) 250g | Sok z buraka Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Serek homogenizow any 200g (MLE) | Kefir 150ml (ML E) Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Mus owocowy 100g | Serek naturalny 125g (MLE) Wafle ryżowe 30g | Hummus 100g Wafle ryżowe 30g |
| Kaloryczność (kcal) | K: 2314.4 | K: 2340.3 | K: 2347.2 | K: 2367.4 | K: 2280.5 | K: 2206.4 | K: 2369.4 |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 90.8 T: 82.3 WP: 241.0 NKT: 36 Sól: 4,8 | B: 98.3 T: 78.5 WP: 267.0 NKT: 26.4 Sól: 5,1 | B: 100.4 T: 68.8 WP: 269.4 NKT: 26,2 Sól: 5,3 | B: 93.6 T: 77.1 WP: 257.1 NKT: 26,9 Sól: 4,8 | B: 81.0 T: 73.2 WP: 259.6 NKT: 28,3 Sól: 4,3 | B: 86.1 T: 72.3 WP: 237.5 NKT: 20,5 Sól: 4,7 | B: 92.9 T: 90.7 WP: 242.8 NKT: 36,6 Sól: 5,2 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|--|---|---|---|
| KOLACJA | Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Pasta z makreli (RYB) 90g Ogórek kiszony 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Salatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g Kiełbasa szynkowa 30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Mix sałat z burakiem i serem 250g salceson z indyka 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Salatka warzywna 150g Szynka tyrolska Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Połędwica sopočka 50g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | Schab pieczony 50g Jajko gotowane na miękko 1 szt. Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb razowy (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml |
| KOLACJA II | Jogurt naturalny 150 ml (MLE) | Sok warzywny Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Serek homogenizowany 200g (MLE) | Kefir 150ml Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Mus owocowy 100g | Serek naturalny 80g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g | Hummus 100g Wafle ryżowe 30g |
| Kaloryczność (kcal) | K: 2412.8 | K: 2364.9 | K: 2236.3 | K: 2235.1 | K: 2431.2 | K: 2287.5 | K: 2350.9 |
| Dobowe wartości odżywcze (g) | B: 116.6 T: 81.7 WP: 246.3 NKT: 34.6 sól: 5 | B: 111.2 T: 84.6 WP: 243.9 NKT: 28 sól: 5,5 | B: 112.0 T: 77.7 WP: 205.8 NKT: 26,6 sól: 5,1 | B: 93.1 T: 73.4 WP: 231.6 NKT: 27,9 sól: 3,4 | B: 90.9 T: 85.3 WP: 256.5 NKT: 37,3 sól: 5 | B: 107.8 T: 81.8 WP: 226.2 NKT: 31,7 sól: 4,9 | B: 93.3 T: 99.5 WP: 217.0 NKT: 37,7 sól: 4,8 |

DIETA LEKKOSTRAWNA od 14.07.2025 do 20.07.2025

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-----------|--|--|--|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Połędwica sopočka 60g Kiełki 10g Sałata 10g | Twaróg 40g (MLE) Szynka gotowana 60g Sałata 10g Pomidor (bez skórki) 50g | Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Szynka kanapkowa 60g Serek kanapkowy | Serek wiejski 200g (MLE) Rukola 20g Szynka konserwowa 30g Masło 10g | Owsianka 300g (GLU owies, MLE) Serek klasyczny 40g Paszтет drobiowy 50g | Jajecznicza na parze 90g (JAJ) Pomidor 50g Serek twarogowy 80g (MLE) Masło 10g (MLE) | Parówki 80g Rukola 10g Musztarda 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenny 90g (GLU) |

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|--|---|
| | Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml | 125g (MLE) Rukola 20g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | (MLE) Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Salata rzymska10g Pomidor (pół) 50g Masło 10g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU pszenney) Chleb pszenney 40g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Chleb pszenney 90g (GLU pszenney) Kakao 250ml (MLE) | pszenney) Kawa zbożowa 250ml (MLE) |
| OBIAD | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300g (GLU pszenney) Kurczak w sosie własnym z warzywami 300g (GLU pszenney) Sałata z jogurtem (MLE) 150g Kompot 250ml | Zupa kalafiorowa (MLE) 300g Pulpety drobiowe 100g (GLU pszenney, JAJ) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml | Barszcz czerwony 300g (SEL) Jajko w sosie koperkowym (JAJ, GLU pszenney) 60g 1 szt. Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemniaki 150g Kompot 250ml | Zupa grysikowa 300g (GLU pszenney, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym120g Ziemniaki 150g Warzywa na parze 150g Kompot 250ml | Zupa jaglana z warzywami 300g Ryba pieczona z warzywami 300g Ziemniaki 150g Kompot 250ml | Krem z pomidorów z grzankami (GLU pszenney) 300g Kaszotto z kurczakiem i warzywami 300g (GLU owies) Kompot 250ml | Rosół 300g Udko gotowane z kurczaka 150g 150g Ziemniaki 150g Pomidory z jogurtem 150g Kompot 250ml |
| PRZEKĄSKA | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| KOLACJA | Pasta jajeczna dietetyczna 90g (JAJ) Pomidor (bez skórki) 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Mix sałat z burakiem i serem (MLE) 250g salceson z indyka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) | Ryba po grecku (RYB) 200g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney 100g (GLU pszenney) Herbata 250ml | Sałatka z brokułem, serem feta i pomidorami 300g Kiełbasa szynkowa30g Masło 10g (MLE) Chleb razowy | Sałatka jarzynowa dietetyczna 120g Szynka drobiowa 30g Sałata 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney | Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem (MLE) 150g Połędwica sopocka 50g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney | Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Kiełki 10g Masło 10g (MLE) Chleb pszenney (GLU pszenney) 100g Herbata 250ml |

| | | pszenny) Herbata 250ml | | (GLU pszenny) 90g Herbata bez cukru 250ml | 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml | 100g (GLU pszenny) Herbata 250ml | |
|---------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| PODWIECZOREK | Jogurt owocowy pitny 250g (MLE) | Sok z buraka Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Serek homogenizowa ny 200g (MLE) | Kefir 150ml Podpłomyki bez cukru 2 szt. | Mus owocowy 100g | Wafle ryżowe 30g Serek homogenizowany 150g (MLE) | Hummus 100g Wafle ryżowe 30g |
| 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 paszтет) 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