

Jadlospis Rehabilitacja w dniach 02.02-08.02.2026

PONIEDZIAŁEK 02.02.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g (9,10) herbata	Deser mleczny 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100 g (3,4,10) szynka z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 92.78 g Tłuszcz 75.96 g Węglowodany ogółem 277.12 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Deser mleczny 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) szynka z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 99.29 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 307.03 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica sopocka 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g jajko 1szt (3) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-żyto,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1912 kcal Białko ogółem 94.42 g Tłuszcz 70.85 g Węglowodany ogółem 242.02 g

**WTOREK 03.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek 50 g herbata		Krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g <b>(1-pszenica,6,7,9,10)</b> herbata	Mandarynka 1 szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g <b>(7)</b> papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 91.58 g Tłuszcz 68.67 g Węglowodany ogółem 322.42 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek 50 g herbata		Krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> surówka z selera 150 g <b>(3,7,9,10)</b> herbata	Mandarynka 1 szt	chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g <b>(7)</b> papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2270 kcal Białko ogółem 94.94 g Tłuszcz 80.80 g Węglowodany ogółem 313.44 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) krakowska wędzona 80 g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g <b>(1-pszenica,żyto,3,7,9)</b> surówka z selera 150 g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g <b>(7)</b> papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 79.58 g Tłuszcz 69.21 g Węglowodany ogółem 254.05 g

ŚRODA 04.02.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150 g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2318 kcal Białko ogółem 91.59 g Tłuszcz 74.39 g Węglowodany ogółem 344.75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) ryż gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) surówka z marchewki 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2289 kcal Białko ogółem 88.84 g Tłuszcz 72.56 g Węglowodany ogółem 344.61 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50 g herbata	Kisiel 200g	Zupa brokułowa 250ml (7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1- <b>żyto,7,9</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g(1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 1944 kcal Białko ogółem 80.44 g Tłuszcz 69.85 g Węglowodany ogółem 273.02 g

**CZWARTEK 05.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g ( <b>7</b> ) szynka z indyka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g ( <b>1- pszenica,3</b> ) buraczki 150g Herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 94.91 g Tłuszcz 82.38 g Węglowodany ogółem 286.82 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka z indyka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g buraczki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 94.23 g Tłuszcz 77.25 g Węglowodany ogółem 288.89 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka z indyka 80g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-żyto,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszanej 150g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 74.64 g Tłuszcz 73.41 g Węglowodany ogółem 233.87 g

**PIĄTEK 06.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1-pszenica,3;4) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2180 kcal Białko ogółem 97.92 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 297.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2115 kcal Białko ogółem 93.02 g Tłuszcz 70.21 g Węglowodany ogółem 301.00 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g roszponka 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-żyto,7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1996 kcal Białko ogółem 90.66 g Tłuszcz 72.42 g Węglowodany ogółem 258.32 g

**SOBOTA 07.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml <b>(1-pszenica,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> kielbasa żywiecka 50 g <b>(1-pszenica,6)</b> rzodkiewka 50 g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g <b>(1-pszenica,9)</b> surówka z selera 150 g <b>(3,7,9,10)</b> herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wiejski 1szt <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 98.01 g Tłuszcz 75.81 g Węglowodany ogółem 314.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml <b>(1-pszenica,7)</b> chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> kielbasa żywiecka 50 g <b>(1-pszenica,6)</b> rzodkiewka 50 g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy 200 g <b>(1-pszenica,9)</b> surówka z selera 150 g <b>(3,7,9,10)</b> herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wiejski 1szt <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 93.29 g Tłuszcz 78.91 g Węglowodany ogółem 310.28 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> kielbasa żywiecka 50 g <b>(1-pszenica,6)</b> rzodkiewka 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g <b>(1-żyto,9)</b> surówka z selera 150 g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wiejski 1szt <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 77.86 g Tłuszcz 68.70 g Węglowodany ogółem 258.63 g

**NIEDZIELA 08.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>9</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 91.97 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 256.68 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>9</b> ) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 91.50 g Tłuszcz 79.44 g Węglowodany ogółem 265.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50 g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>9</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1810 kcal Białko ogółem 70.15 g Tłuszcz 73.46 g Węglowodany ogółem 218.91 g

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

## **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!**

**ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004**

### **ALERGENY**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

### **OZNACZENIA WARTOŚCI**

**E-** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

**B-** Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

**T** – Tłuszcz

**W** - Węglowodany ogółem,