

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 02.03-08.03.2026

PONIEDZIAŁEK 02.03.2026

	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 Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata	Kefir 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100 g (3,4,10) polędwica z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) rukola 20 g herbata	Wartość energetyczna 2187 kcal Białko ogółem 110.42 g Tłuszcz 69.55 g Węglowodany ogółem 302.02 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 z jogurtem 50g (7) herbata	Kefir 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9) polędwica z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) rukola 20 g herbata	Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 101.32 g Tłuszcz 66.30 g Węglowodany ogółem 280.54 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 herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-żyto,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) polędwica z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) rukola 20 g herbata	Wartość energetyczna 1843 kcal Białko ogółem 89.69 g Tłuszcz 64.18 g Węglowodany ogółem 244.39 g

**WTOREK 03.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata		Krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata	Mandarynka 1 szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 2184 kcal Białko ogółem 92.04 g Tłuszcz 67.55 g Węglowodany ogółem 320.88 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata		Krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Mandarynka 1 szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 97.30 g Tłuszcz 71.17 g Węglowodany ogółem 312.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 83.98 g Tłuszcz 59.90 g Węglowodany ogółem 260.66 g

**ŚRODA 04.03.2026**

	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) pomidor 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> ) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2275 kcal Białko ogółem 90.53 g Tłuszcz 70.67 g Węglowodany ogółem 342.41 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 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> ) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 90.01 g Tłuszcz 74.11 g Węglowodany ogółem 357.94 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) pomidor 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> ) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 1926 kcal Białko ogółem 79.22 g Tłuszcz 70.97 g Węglowodany ogółem 265.84 g

**CZWARTEK 05.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) buraczki 150g Herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2075 kcal Białko ogółem 95.72 g Tłuszcz 72.32 g Węglowodany ogółem 283.42 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g buraczki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 94.41 g Tłuszcz 71.68 g Węglowodany ogółem 285.46 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1789 kcal Białko ogółem 75.60 g Tłuszcz 69.59 g Węglowodany ogółem 235.02 g

**PIĄTEK 06.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 97.92 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 297.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 92.28 g Tłuszcz 68.20 g Węglowodany ogółem 315.42 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g herbata	Jogurt 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- <b>żyto,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- <b>pszenica,6</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1957 kcal Białko ogółem 88.52 g Tłuszcz 70.23 g Węglowodany ogółem 255.34 g

**SOBOTA 07.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) polędwica z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 93.35 g Tłuszcz 67.43 g Węglowodany ogółem 318.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) polędwica z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 92.23 g Tłuszcz 63.87 g Węglowodany ogółem 322.09 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) polędwica z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9,10</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1869 kcal Białko ogółem 80.65 g Tłuszcz 63.65 g Węglowodany ogółem 265.34 g

**NIEDZIELA 08.03.2026**

	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) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2062 kcal Białko ogółem 98.97 g Tłuszcz 77.24 g Węglowodany ogółem 262.68 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2097 kcal Białko ogółem 98.56 g Tłuszcz 77.67 g Węglowodany ogółem 275.35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 75.65 g Tłuszcz 76.06 g Węglowodany ogółem 219.74 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,