

Jadlospis Rehabilitacja w dniach 05.01-11.01.2026

PONIEDZIAŁEK 05.01.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 90.41 g Tłuszcz 84.29 g Węglowodany ogółem 282.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 90.37 g Tłuszcz 83.55 g Węglowodany ogółem 288.64 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 87.12 g Tłuszcz 64.81 g Węglowodany ogółem 268.13 g

WTOREK 06.01.2026

	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) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- pszenica,3;4) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) Herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 107.92 g Tłuszcz 77.31 g Węglowodany ogółem 316.90 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2217 kcal Białko ogółem 101.52 g Tłuszcz 71.99 g Węglowodany ogółem 315.87 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) pomidor 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1795 kcal Białko ogółem 79.45 g Tłuszcz 71.97 g Węglowodany ogółem 226.62 g

ŚRODA 07.01.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1- pszenica,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g(1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 96.64 g Tłuszcz 79.43 g Węglowodany ogółem 340.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ryż biały gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1- pszenica,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2215 kcal Białko ogółem 87.25 g Tłuszcz 72.55 g Węglowodany ogółem 330.29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata	Jabłko 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1- pszenica,7,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g(1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 76.97 g Tłuszcz 71.85 g Węglowodany ogółem 286.72 g

CZWARTEK 08.01.2026

	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) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) ogórki kiszane 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) surówka z kapusty pekińskiej 150 g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2063 kcal Białko ogółem 89.91 g Tłuszcz 74.87 g Węglowodany ogółem 280.95 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) ogórki kiszane 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Buraczki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 90.62 g Tłuszcz 77.49 g Węglowodany ogółem 295.95 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) ogórki kiszane 50g herbata	Mandarynka 1szt	Kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g krakowska wędzona 30g (1- pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 1814 kcal Białko ogółem 76.10 g Tłuszcz 71.67 g Węglowodany ogółem 234.98 g

PIĄTEK 09.01.2026

	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 z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g sałatka ze śledzia w oleju 40g (1-pszenica,3;4) herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,7) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 91.98 g Tłuszcz 70.85 g Węglowodany ogółem 310.39 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 83.60 g Tłuszcz 62.71 g Węglowodany ogółem 316.09 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) rzodkiewka 50g herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1-pszenica,6) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 1806 kcal Białko ogółem 71.30 g Tłuszcz 62.19 g Węglowodany ogółem 256.77 g

SOBOTA 10.01.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2357 kcal Białko ogółem 99.44 g Tłuszcz 78.24 g Węglowodany ogółem 333.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 101.14 g Tłuszcz 72.43 g Węglowodany ogółem 304.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1802 kcal Białko ogółem 80.97 g Tłuszcz 66.48 g Węglowodany ogółem 235.12 g

NIEDZIELA 11.01.2026

	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 gotowana 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 99.87 g Tłuszcz 72.72 g Węglowodany ogółem 270.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 99.83 g Tłuszcz 72.43 g Węglowodany ogółem 277.93 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) rzodkiewka 50 g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 112g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 90.02 g Tłuszcz 67.20 g Węglowodany ogółem 234.93 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 zawartośćSO2 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,