

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 16.02-22.02.2026

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

	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 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 88.55 g Tłuszcz 81.80 g Węglowodany ogółem 304.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 88.48 g Tłuszcz 76.06 g Węglowodany ogółem 310.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.05 g Tłuszcz 73.54 g Węglowodany ogółem 254.90 g

WTOREK 17.02.2026

	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) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 102.16 g Tłuszcz 70.78 g Węglowodany ogółem 330.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 97.13 g Tłuszcz 67.20 g Węglowodany ogółem 287.65 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 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 50 g (3,9,10) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 94.55 g Tłuszcz 72.36 g Węglowodany ogółem 234.58 g

ŚRODA 18.02.2026

	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 1 szt (3) papryka 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem 250g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1930 kcal Białko ogółem 71.49 g Tłuszcz 62.97 g Węglowodany ogółem 290.76 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) papryka 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem 250g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1946 kcal Białko ogółem 71.21 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 298.57 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) papryka 50g herbata	Kisiel 200g	Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem 250g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1636 kcal Białko ogółem 61.72 g Tłuszcz 62.13 g Węglowodany ogółem 229.27 g

CZWARTEK 19.02.2026

	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 parzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 102.28 g Tłuszcz 72.20 g Węglowodany ogółem 290.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 99.47 g Tłuszcz 67.39 g Węglowodany ogółem 287.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7,9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1804 kcal Białko ogółem 93.58 g Tłuszcz 65.81 g Węglowodany ogółem 227.38 g

PIĄTEK 20.02.2026

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- pszenica,3;4) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2416 kcal Białko ogółem 98.40 g Tłuszcz 78.39 g Węglowodany ogółem 341.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 87.47 g Tłuszcz 67.87 g Węglowodany ogółem 329.47 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g 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) szynka gotowana 80g (1- pszenica,6,7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1920 kcal Białko ogółem 90.39 g Tłuszcz 74.00 g Węglowodany ogółem 236.16 g

SOBOTA 21.02.2026

	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) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1- pszenica,6,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2025 kcal Białko ogółem 77.99 g Tłuszcz 71.22 g Węglowodany ogółem 286.19 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) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 95.40 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 292.30 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) pomidor 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1852 kcal Białko ogółem 79.52 g Tłuszcz 73.40 g Węglowodany ogółem 238.58 g

NIEDZIELA 22.02.2026

	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 wędzona 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 100.14 g Tłuszcz 72.15 g Węglowodany ogółem 291.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993 kcal Białko ogółem 97.73 g Tłuszcz 62.83 g Węglowodany ogółem 283.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzona 80g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 112g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1816 kcal Białko ogółem 91.14 g Tłuszcz 67.72 g Węglowodany ogółem 229.89 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,