

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 23.02-01.03.2026

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026

	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) szynka z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie brokułowym 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 99.58 g Tłuszcz 69.71 g Węglowodany ogółem 316.37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie brokułowym 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 99.54 g Tłuszcz 68.97 g Węglowodany ogółem 322.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 80 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Jogurt 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie brokułowym 150g (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1892 kcal Białko ogółem 86.34 g Tłuszcz 68.44 g Węglowodany ogółem 254.03 g

**WTOREK 24.02.2026**

	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> ) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Gulasz z indyka 150 g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) seler 150g ( <b>7,9</b> ) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2293 kcal Białko ogółem 93.12 g Tłuszcz 78.35 g Węglowodany ogółem 329.77 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> ) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Gulasz z indyka 150 g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) seler 150g ( <b>7,9</b> ) <b>herbata</b>	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 93.39 g Tłuszcz 77.68 g Węglowodany ogółem 337.86 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska wędzona 80g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron razowy gotowany 200g ( <b>1-pszenica</b> ) Gulasz z indyka 150 g ( <b>1-żyto,7,9</b> ) seler 150g ( <b>7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 79.29 g Tłuszcz 70.09 g Węglowodany ogółem 270.28 g

ŚRODA 25.02.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	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> jajko 1szt <b>(3)</b> ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml <b>(9)</b> ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g <b>(1-pszenica,3,4,9,10)</b> herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z fasoli 50g <b>(6)</b> pasztet z kurczaka 50 g <b>(1-pszenica,6,7)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 94.42 g Tłuszcz 69.19 g Węglowodany ogółem 329.41 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> jajko 1szt <b>(3)</b> ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml <b>(9)</b> ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g <b>(1-pszenica,9)</b> herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasztet z kurczaka 50 g <b>(1-pszenica,6,7)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 89.31 g Tłuszcz 63.84 g Węglowodany ogółem 299.09 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko 1szt <b>(3)</b> ogórek 50 g herbata	Serek wiejski 1szt <b>(7)</b>	Zupa z ryżem brązowym 250ml <b>(9)</b> ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g <b>(1-pszenica,9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z fasoli 50g <b>(6)</b> pasztet z kurczaka 50 g <b>(1-pszenica,6,7)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1832 kcal Białko ogółem 94.74 g Tłuszcz 67.00 g Węglowodany ogółem 233.60 g

**CZWARTEK 26.02.2026**

	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> ) szynka gotowana 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g ( <b>1- pszenica,3</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 98.05 g Tłuszcz 69.40 g Węglowodany ogółem 273.57 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> ) szynka gotowana 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2060 kcal Białko ogółem 98.08 g Tłuszcz 69.79 g Węglowodany ogółem 284.17 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 80g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g ( <b>1- pszenica,żyto,3,7,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem 112g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1784 kcal Białko ogółem 87.42 g Tłuszcz 60.75 g Węglowodany ogółem 240.75 g

**PIĄTEK 27.02.2026**

	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) sałatka ze śledzia w oleju 40g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) pierś gotowana z indyka 50 g ( 1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 98.38 g Tłuszcz 69.34 g Węglowodany ogółem 325.74 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2258 kcal Białko ogółem 93.35 g Tłuszcz 68.74 g Węglowodany ogółem 340.28 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 80 g(1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>żyto,9</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1966 kcal Białko ogółem 86.72 g Tłuszcz 68.12 g Węglowodany ogółem 266.65 g

**SOBOTA 28.02.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2324 kcal Białko ogółem 93.61 g Tłuszcz 74.65 g Węglowodany ogółem 340.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 89.91 g Tłuszcz 74.59 g Węglowodany ogółem 338.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Jabłko 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1- <b>żyto,9</b> ) surówka z selera 150 g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1962 kcal Białko ogółem 76.62 g Tłuszcz 68.12 g Węglowodany ogółem 283.37 g

**NIEDZIELA 01.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml <b>(1-żyto,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka gotowana 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> surówka z kapusty białej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2083 kcal Białko ogółem 91.09 g Tłuszcz 79.44 g Węglowodany ogółem 270.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml <b>(1-żyto,7)</b> chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka gotowana 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> buraczki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 92.33 g Tłuszcz 78.65 g Węglowodany ogółem 283.32 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 gotowana 80g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b>	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> surówka z kapusty białej 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> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1811 kcal Białko ogółem 84.29 g Tłuszcz 75.09 g Węglowodany ogółem 217.19 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 uchylecia 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,