

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 26.01-01.02.2026

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

	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> ) szynka z indyka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata	Deser mleczny 1szt ( <b>7</b> )	chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa żywiecka 50g ( <b>1- pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2147 kcal Białko ogółem 90.72 g Tłuszcz 75.14 g Węglowodany ogółem 299.20 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 z indyka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata	Deser mleczny 1szt ( <b>7</b> )	chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa żywiecka 50g ( <b>1- pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 74.40 g Węglowodany ogółem 305.50 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> ) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Risotto z ryżem brązowym mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1- żyto,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa żywiecka 50g ( <b>1- pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 80.54 g Tłuszcz 72.50 g Węglowodany ogółem 242.46 g

**WTOREK 27.01.2026**

	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,6,7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g <b>(1-pszenica,9)</b> surówka z kapusty kiszanej 150 g 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 2125 kcal Białko ogółem 86.09 g Tłuszcz 77.37 g Węglowodany ogółem 298.32 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,6,7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g <b>(1-pszenica,9)</b> buraczki 150 g 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 2155 kcal Białko ogółem 86.78 g Tłuszcz 76.52 g Węglowodany ogółem 309.36 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,6,7)</b> pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g <b>(1-żyto,9)</b> surówka z kapusty kiszanej 150 g 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 1848 kcal Białko ogółem 70.41 g Tłuszcz 73.28 g Węglowodany ogółem 252.02 g

ŚRODA 28.01.2026

	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 (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) 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 (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g( <b>1-pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 94.54 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 329.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) 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 (7) pasztet z kurczaka 50 g( <b>1-pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 89.43 g Tłuszcz 63.88 g Węglowodany ogółem 298.91 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 2szt (3) ogórek 50 g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) 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 (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g( <b>1-pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1902 kcal Białko ogółem 101.11 g Tłuszcz 71.89 g Węglowodany ogółem 233.72 g

**CZWARTEK 29.01.2026**

	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> ) kielbasa podwawelska 80g ( <b>9,10</b> ) musztarda 10g ( <b>9</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 2172 kcal Białko ogółem 96.10 g Tłuszcz 80.14 g Węglowodany ogółem 270.07 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> ) kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</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 2142 kcal Białko ogółem 89.60 g Tłuszcz 78.64 g Węglowodany ogółem 276.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka 80g ( <b>1-pszenica,6</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 90g ( <b>1-żyto,3,9</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 1859 kcal Białko ogółem 77.97 g Tłuszcz 70.26 g Węglowodany ogółem 230.54 g

**PIĄTEK 30.01.2026**

	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> ) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2402 kcal Białko ogółem 100.93 g Tłuszcz 80.03 g Węglowodany ogółem 337.23 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> ) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.95 g Tłuszcz 70.37 g Węglowodany ogółem 350.98 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 50 g(1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>żyto</b> ) brokuł gotowany 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1923 kcal Białko ogółem 76.11 g Tłuszcz 70.10 g Węglowodany ogółem 262.50 g

**SOBOTA 31.01.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Platki ryżowe na mleku 310ml (7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasztetowa 50 g (1-<b>pszenica,6,7,10</b>)</p> <p>ogórek 50 g</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa barszcz biały 250ml (1-<b>pszenica,żyto,7,9</b>)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (1-<b>jęczmień</b>)</p> <p>klops w sosie 150g (1-<b>pszenica,3,7</b>)</p> <p>surówka z selera 150 g (3,7,9,10)</p> <p>herbata</p>	Pomarańcza ½ szt	<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6)</p> <p>serek wiejski 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2287 kcal</p> <p>Białko ogółem 93.76 g</p> <p>Tłuszcz 77.64 g</p> <p>Węglowodany ogółem 321.78 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Platki ryżowe na mleku 310ml (7)</p> <p>chleb pszenny 100g (1-<b>pszenica,6</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasztet z kurczaka 50 g (1-<b>pszenica,6,7</b>)</p> <p>ogórek 50 g</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa barszcz biały 250ml (1-<b>pszenica,żyto,7,9</b>)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (1-<b>jęczmień</b>)</p> <p>klops w sosie 150g (1-<b>pszenica,3,7</b>)</p> <p>surówka z selera 150 g (3,7,9,10)</p> <p>herbata</p>	Pomarańcza ½ szt	<p>chleb pszenny 100g (1-<b>pszenica,6</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>serek wiejski 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2250 kcal</p> <p>Białko ogółem 94.31 g</p> <p>Tłuszcz 72.39 g</p> <p>Węglowodany ogółem 326.74 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasztet z kurczaka 50 g (1-<b>pszenica,6,7</b>)</p> <p>ogórek 50 g</p> <p>herbata</p>	Jabłko 1szt	<p>Zupa barszcz biały 250ml (1-<b>pszenica,żyto,7,9</b>)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (1-<b>jęczmień</b>)</p> <p>klops w sosie 150g (1-<b>żyto,3,7</b>)</p> <p>surówka z selera 150 g (3,7,9,10)</p> <p>herbata</p>		<p>chleb żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6)</p> <p>serek wiejski 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1928 kcal</p> <p>Białko ogółem 77.54 g</p> <p>Tłuszcz 70.98 g</p> <p>Węglowodany ogółem 265.29 g</p>

**NIEDZIELA 01.02.2026**

	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> rzodkiewka 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 białej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 97.03 g Tłuszcz 78.19 g Węglowodany ogółem 273.12 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> rzodkiewka 50 g 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> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 98.27 g Tłuszcz 77.40 g Węglowodany ogółem 285.75 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> rzodkiewka 50 g 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> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1830 kcal Białko ogółem 90.23 g Tłuszcz 73.84 g Węglowodany ogółem 219.62 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,