

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 30.03-05.04.2026

PONIEDZIAŁEK 30.03.2026

| | 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) połędwica sopocka 50g (6) 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) połędwica z indyka 30 g (6,9) rukola 20 g herbata | Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 108.23 g Tłuszcz 68.86 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.23g Węglowodany ogółem 302.46 g Błonnik 22.89 g Sód 2092.70 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (6) 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) połędwica z indyka 30 g (6,9) rukola 20 g herbata | Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 99.22 g Tłuszcz 66.91 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.37 g Węglowodany ogółem 280.95 g Błonnik 16.67 g Sód 1862.70 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połędwica sopocka 80g (6) 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) połędwica z indyka 50 g (6,9) rukola 20 g herbata | Wartość energetyczna 1674 kcal Białko ogółem 80.36 g Tłuszcz 62.63 g Nasycone kwasy tłuszczowe 6.65g Węglowodany ogółem 216.70 g Błonnik 31.43 g Sód 1779.20 mg |

WTOREK 31.03.2026

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|-----------------|---|------------------|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50 g (1- owies,6) ogórek 50 g herbata | | Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g (1- pszenica,6,9,10) herbata | Mandarynka 1 szt | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata | Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 93.93 g Tłuszcz 71.64 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.41g Węglowodany ogółem 336.90 g Błonnik 33.63 g Sód 1431.30 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50 g (1- owies,6) ogórek 50 g herbata | | Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata | Mandarynka 1 szt | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata | Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 97.97 g Tłuszcz 71.38 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.10 g Węglowodany ogółem 320.48 g Błonnik 24.79 g Sód 1649.40 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80 g (1- owies,6) ogórek 50 g herbata | Mandarynka 1szt | Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,żyto,3,7,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) sałata lodowa 20g herbata | Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 82.91 g Tłuszcz 69.37 g Nasycone kwasy tłuszczowe 6.95g Węglowodany ogółem 250.11 g Błonnik 41.32 g Sód 1508.10 mg |

ŚRODA 01.04.2026

| | 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) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) ogórek kiszony 50 g herbata | | Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron razowy gotowany 200g (1- pszenica) Potrawka z fileta drobiowego 200 g (1- pszenica,7,9) surówka z kapusty czerwonej 150 g herbata | Jabłko 1szt | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2345 kcal Białko ogółem 102.08 g Tłuszcz 78.86 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.06 g Węglowodany ogółem 332.73 g Błonnik 38.64 g Sód 1915.30 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) ogórek kiszony 50 g herbata | | Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) Potrawka z fileta drobiowego 200g (1- pszenica,7,9) surówka z marchewki 150g herbata | Jabłko 1szt | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 98.30 g Tłuszcz 80.84 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.28 g Węglowodany ogółem 344.52 g Błonnik 26.11 g Sód 1979.70 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) ogórek kiszony 50 g herbata | Jabłko 1szt | Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron razowy gotowany 200g (1- pszenica) Potrawka z fileta drobiowego 200 g (1- żyto,7,9) surówka z kapusty czerwonej 150 g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 82.14 g Tłuszcz 76.31 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.77g Węglowodany ogółem 267.60 g Błonnik 47.25 g Sód 1766.00 mg |

CZWARTEK 02.04.2026

| | 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 (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 | Jogurt 1szt (7) | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1-pszenica,3;4) szynka gotowana 50g (6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 109.59 g Tłuszcz 85.22 g Nasycone kwasy tłuszczowe 14.53 g Węglowodany ogółem 274.01 g Błonnik 22.89 g Sód 1225.60 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (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 | Jogurt 1szt (7) | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2122 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 75.65 g Nasycone kwasy tłuszczowe 15.65 g Węglowodany ogółem 281.76 g Błonnik 16.77 g Sód 1164.50 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (6,7) roszponka 20g herbata | Jogurt 1szt (7) | Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszonej 150g herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1798 kcal Białko ogółem 87.15 g Tłuszcz 76.54 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.66g Węglowodany ogółem 208.55 g Błonnik 31.68 g Sód 1208.60 mg |

PIĄTEK 03.04.2026

| | 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) Jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem 250g herbata | Banan 1szt | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 77.36 g Tłuszcz 63.32 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.18 g Węglowodany ogółem 319.54 g Błonnik 24.39 g Sód 1577.25 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) Jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem 250g herbata | Banan 1szt | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 76.70 g Tłuszcz 59.90 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.33 g Węglowodany ogółem 324.22 g Błonnik 16.79 g Sód 1312.60 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Jajko 2szt (3) pomidor 50g herbata | Marchewka 100g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem 250g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 1572 kcal Białko ogółem 63.06 g Tłuszcz 60.53 g Nasycone kwasy tłuszczowe 7.09g Węglowodany ogółem 214.93 g Błonnik 34.94 g Sód 1390.88 mg |

SOBOTA 04.04.2026

| | 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z warzywami 250g (1-pszenica,3,9) herbata | Pomarańcza 1/2szt | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rukola 20g herbata | Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 82.75 g Tłuszcz 62.94 g Nasycone kwasy tłuszczowe 15.93g Węglowodany ogółem 322.10 g Błonnik 34.00 g Sód 1175.80 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z warzywami 250g (1-pszenica,3,9) herbata | Pomarańcza 1/2szt | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rukola 20g herbata | Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 82.71 g Tłuszcz 67.20 g Nasycone kwasy tłuszczowe 15.43 g Węglowodany ogółem 328.40 g Błonnik 26.58 g Sód 1175.80 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata | Jabłko 1szt | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy duszony z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) rukola 20g herbata | Wartość energetyczna 1780 kcal Białko ogółem 65.53 g Tłuszcz 62.58 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.53g Węglowodany ogółem 261.34 g Błonnik 44.26 g Sód 1609.90 mg |

NIEDZIELA 05.04.2026

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|--------------|--|-----------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | <p>Żurek z jajkiem 250ml (1-pszenica,żyto,3,7,9) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (6) chrzan 10g sałata 20g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata</p> | | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka gotowana 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata</p> | Mandarynka 1szt | <p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g(6) pomidor 50g herbata</p> | <p>Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 106.74 g Tłuszcz 77.14 g Nasycone kwasy tłuszczowe 15.70g Węglowodany ogółem 254.68 g Błonnik 23.26 g Sód 1618.55 mg</p> |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | <p>Żurek z jajkiem 250ml (1-pszenica,żyto,3,7,9) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (6) sałata 20g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata</p> | | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata</p> | Mandarynka 1szt | <p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g(6) pomidor 50g herbata</p> | <p>Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 106.05 g Tłuszcz 76.34 g Nasycone kwasy tłuszczowe 14.79 g Węglowodany ogółem 264.67 g Błonnik 16.81 g Sód 1302.35 mg</p> |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | <p>Żurek z jajkiem 250ml (1-pszenica,żyto,3,7,9) chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połędwica sopocka 80g (6) sałata 20g herbata</p> | Kisiel 200g | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata</p> | | <p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g(6) pomidor 50g herbata</p> | <p>Wartość energetyczna 1806 kcal Białko ogółem 96.99 g Tłuszcz 73.32 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.20g Węglowodany ogółem 207.63 g Błonnik 29.05 g Sód 1564.85 mg</p> |

*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,