

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 09.03-15.03.2026

PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

	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 (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2140 kcal Białko ogółem 104.75 g Tłuszcz 65.07 g Węglowodany ogółem 307.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) buraczki 150g herbata	Jogurt 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 106.02 g Tłuszcz 64.67 g Węglowodany ogółem 324.96 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 (6,9) sałata 20g herbata	Jogurt 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta gotowana w sosie brokułowym 150g (1- <b>żyto,7</b> ) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1831 kcal Białko ogółem 84.33 g Tłuszcz 63.43 g Węglowodany ogółem 253.21 g

**WTOREK 10.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- <b>pszenica,3,6,9,10</b> ) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 83.02 g Tłuszcz 74.96 g Węglowodany ogółem 322.92 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 93.45 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 335.05 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) <b>szynka gotowana 80g (6)</b> pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica;9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1798 kcal Białko ogółem 75.90 g Tłuszcz 61.24 g Węglowodany ogółem 256.47 g

ŚRODA 11.03.2026

	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 Ryba smażona 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>7,12</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 101.97 g Tłuszcz 65.54 g Węglowodany ogółem 324.84 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 gotowany 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>7,12</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 90.80 g Tłuszcz 63.97 g Węglowodany ogółem 307.38 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 gotowany 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>7,12</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1846 kcal Białko ogółem 92.46 g Tłuszcz 74.00 g Węglowodany ogółem 222.17 g

**CZWARTEK 12.03.2026**

	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> ) połędwica z indyka 50g ( <b>6,9</b> ) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy smażony z cebulą 100g ( <b>1-pszenica</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 2031 kcal Białko ogółem 97.42 g Tłuszcz 70.03 g Węglowodany ogółem 275.20 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> ) połędwica z indyka 50g ( <b>6,9</b> ) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy gotowany 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 2119 kcal Białko ogółem 97.37 g Tłuszcz 75.70 g Węglowodany ogółem 289.12 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) połędwica z indyka 80g ( <b>6,9</b> ) ogórki kiszzone 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica, 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 1862 kcal Białko ogółem 84.61 g Tłuszcz 71.65 g Węglowodany ogółem 239.56 g

**PIĄTEK 13.03.2026**

	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> ) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g 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) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2462 kcal Białko ogółem 108.82 g Tłuszcz 82.18 g Węglowodany ogółem 345.72 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g 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) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 96.50 g Tłuszcz 60.67 g Węglowodany ogółem 344.62 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) roszponka 20g 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) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 84.62 g Tłuszcz 58.14 g Węglowodany ogółem 272.30 g

**SOBOTA 14.03.2026**

	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 ziemniaczana 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 2216 kcal Białko ogółem 91.38 g Tłuszcz 68.59 g Węglowodany ogółem 331.55 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 ziemniaczana 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 2234 kcal Białko ogółem 88.89 g Tłuszcz 74.06 g Węglowodany ogółem 328.81 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	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 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 1891 kcal Białko ogółem 79.79 g Tłuszcz 69.06 g Węglowodany ogółem 261.72 g

**NIEDZIELA 15.03.2026**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udło z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 96.79 g Tłuszcz 81.92 g Węglowodany ogółem 266.08 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udło z kurczaka gotowane 180g (9) buraczki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 97.67 g Tłuszcz 81.05 g Węglowodany ogółem 274.87 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 80g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udło z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1809 kcal Białko ogółem 83.06 g Tłuszcz 74.94 g Węglowodany ogółem 220.64 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 zawartośćSO<sub>2</sub> 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,