

Jadlospis Rehabilitacja w dniach 16.03-22.03.2026

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

	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) połudwica sopocka 50 g (6) ogórek 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany 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) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 96.78 g Tłuszcz 70.35 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.11g Węglowodany ogółem 285.68 g Błonnik 27.34g Sód 1220.00 mg WLP: 49,63g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) połudwica sopocka 50 g (6) ogórek 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata lodowa 20g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 96.3 g Tłuszcz 68.41 g Nasycone kwasy tłuszczowe 7.29g Węglowodany ogółem 274.78 g Błonnik 23.92 g Sód 1220.00 mg WLP: 49,63g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połudwica sopocka 80 g (6) ogórek 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany 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) twaróg z koperkiem 112g (7) sałata lodowa 20g herbata	Wartość energetyczna 183 kcal Białko ogółem 94.29 g Tłuszcz 65.68 g Nasycone kwasy tłuszczowe 4.73g Węglowodany ogółem 237.67 g Błonnik 22.67 g Sód 1678.60 mg WLP:35,32

WTOREK 17.03.2026

	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) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2206 kcal Białko ogółem 100.71 g Tłuszcz 74.77 g Nasycone kwasy tłuszczowe 14.15g Węglowodany ogółem 311.79 g Błonnik 34.40 g Sód 1137.60 mg WŁP:45,31 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata z jogurtem 50g (7) herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9) szynka z indyka 50g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 104.62 g Tłuszcz 79.13 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.42g Węglowodany ogółem 271.29 g Błonnik 23.17 g Sód 1825.10 mg WŁP:45,32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80 g (6) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 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 50 g (3,9,10) szynka z indyka 80g (6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1867 kcal Białko ogółem 95.18 g Tłuszcz 68.19 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.17g Węglowodany ogółem 240.13 g Błonnik 20.68 g Sód 1310.60 mg WŁP:48,87 g

ŚRODA 18.03.2026

	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) sałata 20g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 89.80 g Tłuszcz 78.74 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.26g Węglowodany ogółem 324.33 g Błonnik 35.99 g Sód 1736.85 mg WLP:58,52g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) sałata 20g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż biały gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 88.28 g Tłuszcz 75.68 g Nasycone kwasy tłuszczowe 18.15g Węglowodany ogółem 307.19 g Błonnik 27.21 g Sód 1732.85 mg WLP:58,35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) sałata 20g herbata	Jabłko 1szt	Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 83.08 g Tłuszcz 76.65 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.95g Węglowodany ogółem 276.59 g Błonnik 30.23 g Sód 1667.85 mg WLP: 43,33g

CZWARTEK 19.03.2026

	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) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony smażony 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2228 kcal Białko ogółem 104.78 g Tłuszcz 79.73 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.34g Węglowodany ogółem 292.41 g Błonnik 26.94 g Sód 1626.25 mg WŁP:53,66g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1-pszenica,6) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Buraczki 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 103.39 g Tłuszcz 78.12 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.38 g Węglowodany ogółem 279.22 g Błonnik 25.16 g Sód 1790.30 mg WŁP:62,26 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina z karczku 50g ogórek kiszony 50g herbata	Marchew 100g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany 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 herbata	Wartość energetyczna 1832 kcal Białko ogółem 88.39 g Tłuszcz 71.91 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.18g Węglowodany ogółem 230.15 g Błonnik 23.04 g Sód 1723.60 mg WŁP:28,06 g

PIĄTEK 20.03.2026

	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) pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1-pszenica,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1-pszenica,3;4) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2292 kcal Białko ogółem 107.65 g Tłuszcz 75.15 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.50g Węglowodany ogółem 314.10 g Błonnik 29.23 g Sód 1500.10 mg WLP:45,3g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50g (7,12) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 89.58 g Tłuszcz 64.30 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.37 g Węglowodany ogółem 304.28 g Błonnik 19.79 g Sód 1099.70 mg WLP:49,2g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 80g (7,12) ogórek 50g herbata	Jogurt naturalny 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 (6) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1915 kcal Białko ogółem 94.09 g Tłuszcz 65.70 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.14g Węglowodany ogółem 255.58 g Błonnik 22.06 g Sód 1428.60 mg WLP:26,96g

SOBOTA 21.03.2026

	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 (6,7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 101.46 g Tłuszcz 65.98 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.63g Węglowodany ogółem 323.98 g Błonnik 30.71 g Sód 1515.35 mg WŁP:73,45 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (6,7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 100.40 g Tłuszcz 61.36 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.80 g Węglowodany ogółem 311.46 g Błonnik 27.11 g Sód 1250.70 mg WŁP:74,26
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) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto,7,9) surówka z selera 150g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1858 kcal Białko ogółem 88.07 g Tłuszcz 61.97 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.86g Węglowodany ogółem 258.27 g Błonnik 24.94 g Sód 1420.65 mg WŁP:35,7 g

NIEDZIELA 22.03.2026

	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) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 106.61 g Tłuszcz 75.04 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.73g Węglowodany ogółem 284.17 g Błonnik 25.27 g Sód 1820.25 mg WŁP:58,58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 105.15g Tłuszcz 72.98 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.79 g Węglowodany ogółem 271.64 g Błonnik 22.35 g Sód 1502.15 mg WŁP:56,78
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica sopocka 80g (6) ogórek 50 g herbata	jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 99.55 g Tłuszcz 69.66 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.70g Węglowodany ogółem 236.82 g Błonnik 20.65 g Sód 1482.15 mg WŁP:43,3 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,

WŁP: Węglowodany łatwo przyswajalne