

Jadłospis Rehabilitacja w dniach 23.03-29.03.2026

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,3,7,9) buraczki 150g herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 98.77 g Tłuszcz 66.54 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.21g Węglowodany ogółem 316.59 g Błonnik 26.49 g Sód 1896.10 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) połędwica z indyka 50 g (6,9) sałata 20g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,3,7,9) buraczki 150g herbata	Kefir 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 98.40 g Tłuszcz 65.75 g Nasycone kwasy tłuszczowe 12.40 g Węglowodany ogółem 323.27 g Błonnik 19.67 g Sód 1896.10 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połędwica z indyka 80 g (6,9) sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie brokułowym 150g (1- pszenica,żyto,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1836 kcal Białko ogółem 84.71 g Tłuszcz 61.59 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.31g Węglowodany ogółem 258.76 g Błonnik 38.24 g Sód 1788.20 mg

WTOREK 24.03.2026

	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) krakowska parzona 50g (1- owies,6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1-pszemica,3) Gulasz z indyka 150 g (1- pszemica,9) seler 150g (7,9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszemica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2311 kcal Białko ogółem 94.19 g Tłuszcz 79.54 g Nasycone kwasy tłuszczowe 17.17g Węglowodany ogółem 332.88 g Błonnik 35.53 g Sód 1325.20 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszemica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1- owies,6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1-pszemica,3) Gulasz z indyka 150 g (1- pszemica,9) seler 150g (7,9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszemica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 2314 kcal Białko ogółem 94.05 g Tłuszcz 78.78 g Nasycone kwasy tłuszczowe 16.32g Węglowodany ogółem 338.31 g Błonnik 27.75 g Sód 1317.00 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1- owies,6) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1-pszemica) Gulasz z indyka 150 g (1-żyto,9) seler 150g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rukola 20g herbata	Wartość energetyczna 1996 kcal Białko ogółem 79.57 g Tłuszcz 79.57 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.83g Węglowodany ogółem 276.20 g Błonnik 48.73 g Sód 1170.80 mg

ŚRODA 25.03.2026

	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) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 102.07 g Tłuszcz 65.55 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.12g Węglowodany ogółem 324.83 g Błonnik 30.95 g Sód 1619.40 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2144 kcal Białko ogółem 92.71 g Tłuszcz 70.90 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.03g Węglowodany ogółem 308.46 g Błonnik 21.22 g Sód 1266.00 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1846 kcal Białko ogółem 92.56 g Tłuszcz 74.01 g Nasycone kwasy tłuszczowe 8.46g Węglowodany ogółem 222.16 g Błonnik 34.84 g Sód 1319.40 mg

CZWARTEK 26.03.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) szynka gotowana 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1-pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 97.07 g Tłuszcz 70.24 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.24g Węglowodany ogółem 271.52 g Błonnik 26.65 g Sód 2476.40 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) 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) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 99.05 g Tłuszcz 69.26 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.39g Węglowodany ogółem 286.82 g Błonnik 22.36 g Sód 2226.00 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) ogórki kiszzone 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 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) twaróg z koperkiem 112g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1813 kcal Białko ogółem 87.82 g Tłuszcz 65.48 g Nasycone kwasy tłuszczowe 7.27 g Węglowodany ogółem 237.56 g Błonnik 33.81 g Sód 2045.35 mg

PIĄTEK 27.03.2026

	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) sałatka ze śledzia w oleju 40g (1- pszenica,3;4) filet pieczony z kurczaka 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica,9) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2348 kcal Białko ogółem 105.55 g Tłuszcz 71.55 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.26 g Węglowodany ogółem 344.02 g Błonnik 34.74 g Sód 1244.06 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) filet pieczony z kurczaka 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,9) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2264 kcal Białko ogółem 100.89 g Tłuszcz 60.81 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.73g Węglowodany ogółem 356.39 g Błonnik 22.42 g Sód 1131.51 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) filet pieczony z kurczaka 50g roszponka 20g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- żyto,9) brokuł gotowany 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1806 kcal Białko ogółem 84.08 g Tłuszcz 57.58 g Nasycone kwasy tłuszczowe 4.73 g Węglowodany ogółem 258.70 g Błonnik 43.65 g Sód 1032.91 mg

SOBOTA 28.03.2026

	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 50 g (7,12) sałata 20g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1-pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 92.32 g Tłuszcz 68.64 g Nasycone kwasy tłuszczowe 10.24 g Węglowodany ogółem 340.33 g Błonnik 38.27 g Sód 1356.55 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 50 g (7,12) sałata 20g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 89.32 g Tłuszcz 74.03 g Nasycone kwasy tłuszczowe 9.05g Węglowodany ogółem 334.00 g Błonnik 27.99 g Sód 1321.15 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany drobiowy 80 g (7,12) sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g (1-żyto,9) surówka z selera 150 g (7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 81.53 g Tłuszcz 68.11 g Nasycone kwasy tłuszczowe 5.68 g Węglowodany ogółem 270.90 g Błonnik 42.97 g Sód 1211.05 mg

NIEDZIELA 29.03.2026

	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) szynka gotowana 50g (6) ogórek 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 97.32 g Tłuszcz 82.73 g Nasycone kwasy tłuszczowe 19.85g Węglowodany ogółem 298.29 g Błonnik 25.62 g Sód 1414.95 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1- żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6) ogórek 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) buraczki 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 97.58 g Tłuszcz 76.86 g Nasycone kwasy tłuszczowe 18.65 g Węglowodany ogółem 306.46 g Błonnik 14.26 g Sód 1018.15 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6) ogórek 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 76.29 g Nasycone kwasy tłuszczowe 15.64g Węglowodany ogółem 222.40 g Błonnik 31.64 g Sód 1078.45 mg

*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,