Jadłospis Rehabilitacja w dniach 20.04-26.04.2026

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml **(7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** polędwica 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 2162 kcal Białko ogółem 98.44 g Tłuszcz 66.49 g Nasycone kwasy tłuszczowe 13.24g Węglowodany ogółem 316.97 g Błonnik 27.09 g Sód 1896.10 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml **(7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** polędwica 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)** polędwica 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 21.04.2026

	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)** krakowska parzona 50g **(1-owies,6)** pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml **(9)** Makaron pszenny gotowany 200g **(1-pszenica,3)** Gulasz z indyka 150 g **(1-pszenica,9)** seler 150g **(7,9)** herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,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-pszenica,6)** masło 14g **(7)** krakowska parzona 50g **(1-owies,6)** pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml **(9)** Makaron pszenny gotowany 200g **(1-pszenica,3)** Gulasz z indyka 150 g **(1-pszenica,9)** seler 150g **(7,9)** **herbata**	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g **(1-pszenica,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-pszenica,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-pszenica)** Gulasz z indyka 150 g **(1-żyto,9)** seler 150g **(7,9)** herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,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 74.25 g Nasycone kwasy tłuszczowe 11.83g Węglowodany ogółem 276.20 g Błonnik 48.73 g Sód 1559.30 mg

ŚRODA 22.04.2026

	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 23.04.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml **(1-orkisz,7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** szynka gotowana 50g **(6)** ogórki kiszone 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 kiszone 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 kiszone 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 24.04.2026

	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)** 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 1520.01 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 1421.41 mg

SOBOTA 25.04.2026

	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 26.04.2026

	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)** 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 22.62 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 1406.65 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 1466.95 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 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,