

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica 1a, żyto 1b, jęczmień 1c, owies 1d, orkisz 1e) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

SOBOTA 1.11.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 250ml	1b, 1c, 7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
	jaja na twardo 1 szt/60g	3	jaja na twardo 1 szt/60g	3	jaja na twardo 1 szt/60g	3	
	szynka z kurczaka parzona 50g		szynka z kurczaka parzona 50g		szynka z kurczaka parzona 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
OBIAD	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 350 ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać) 350 ml	9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) 350 ml	9	
	makaron z serem feta w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a, 7, 9	makaron z serem feta w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a, 7, 9	makaron z serem feta w sosie warzywnym (makaron penne razowy, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a, 7, 9	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		brokuł gotowany 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	indyk w galarecie 50g		indyk w galarecie 50g		indyk w galarecie 50g		
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	
PN	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	
energia (kcal)	2 104		2 093		2 216		
białko (g)	107,4		106,2		107,1		
(g)	74,1		74,6		77,6		
nasyczone (g)	32,1		31,9		32,8		
ogółem (g)	265,8		265,3		290,3		
disacharydy (g)	56		57		51,3		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		
sód	2064,4		2971,9		3189		

NIEDZIELA 2.11.2025					JADŁOSPIS DCRO 				
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c, 7
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc	100g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g	
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g	
	szynka wieprzowa z kotta	50g		szynka wieprzowa z kotta	60g		szynka wieprzowa z kotta	60g	
	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7
	DRUGIE ŚNIADANIE:						banan		1 szt
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	350ml	9, 1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	350ml	9, 1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	350ml	9, 1a
	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g		1a, 1b, 3, 7
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc	100g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser caprese	50g	7	ser caprese	50g	7	ser caprese	50g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4
	PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt
2 136			2 106			2 219			
99,6			99,2			98,4			
61			60,5			64,4			
25,1			24,8			25,5			
312,4			312,5			340,1			
58,7			57,9			54,6			
32,1			31,8			47			
2625,8			3411,5			3780,6			

PONIEDZIAŁEK 3.11.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki owsiane 50g	1d	płatki owsiane 50g	1d	płatki owsiane 50g	1d	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	ser żółty 50g	7	ser żółty odtłuszczony 50g	7	ser żółty 50g	7	
	salceson 50g		połędwica sopocka 50g		salceson 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka	1 szt	
OBIĄD	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż 100g) 350 ml makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 300g surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziota) 120g kompot owocowy 250ml	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż 100g) 350 ml makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 300g marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, ziota, sól, niernr) 120g kompot owocowy 250ml	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż brązowy 100g) 350 ml makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki razowy 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 300g surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziota) 120g kompot owocowy 250ml	9	
	PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
KOLACJA	rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		
	sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		
	ser topiony 50g	7	ser topiony 50g	7	ser topiony 50g	7	
	połędwica drobiowa z majerankiem 50g		połędwica drobiowa z majerankiem 50g		połędwica drobiowa z majerankiem 50g		
	PN jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
energia (kcal)	2 036		2 086		2 219		
białko (g)	98,6		98,2		98,4		
(g)	61		60,5		64,4		
kwasy tłuszczowe	25,1		24,8		25,5		
ogółem (g)	312,4		312,5		340,1		
disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		

WTOREK 4.11.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	hummus 50g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy 50g		hummus 50g	11	
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
OBIAD	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	
	pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	mix warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g		mix warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g		mix warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	
	szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 144		2 144		2 216		
białko (g)	108,4		108,4		107,1		
(g)	74,1		74,1		77,6		
nasycone (g)	32,1		32,1		32,8		
ogółem (g)	265,8		265,8		290,3		
disacharydy (g)	56		56		51,3		
błonnik (g)	21,5		21,5		36,4		
sód	2064,4		2064,4		3189		

SRODA 5.11.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	plátky ryżowe 50g		plátky ryżowe 50g		plátky ryżowe 50g		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		
	szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		
	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
OBIAD	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, łopatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350 ml	9	
	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe 50g) 6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe 50g) 6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi z mięsem gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe 50g) 6 szt/250g	1a, 3, 7	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
	szpinak na ciepło 120g		szpinak na ciepło 120g		szpinak na ciepło 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo pszenno-żytnie razc 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	
	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g, 20g, 30g)	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g, 20g, 30g)	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g, 20g, 30g)	1a, 3, 4, 7	
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 001		2 001		2 262		
białko (g)	99,7		99,7		101,3		
(g)	71,1		71,1		79,2		
nasycone (g)	26,1		26,1		26		
ogółem (g)	328,5		328,5		353,5		
disacharydy (g)	50,3		50,3		52,7		
błonnik (g)	26,1		26,1		42,6		
sód	2019,3		2019,3		2189,3		

Jadłospis 06.11.2025 - czwartek

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g (6, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g (6, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g (6, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g
		Drugie śniadanie Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Schab pieczony 40g (6, 9, 14)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Schab pieczony 40g (6, 9, 14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Schab pieczony 40g (6, 9, 14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 5g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
E: 2064,68 kcal B: 95,06 g T: 67,09 g Kw.tł. Nasy.: 25,95 g W: 273,59 g W tym cukry: Sacharoza 37,26 g Laktoza 17,48 g Glukoza 8,26 g Fruktoza 8,77 g Bł.: 29,4 g Sól: 5,07 g	E: 2064,68 kcal B: 95,06 g T: 67,09 g Kw.tł. Nasy.: 25,95 g W: 273,59 g W tym cukry: Sacharoza 37,26 g Laktoza 17,48 g Glukoza 8,26 g Fruktoza 8,77 g Bł.: 29,4 g Sól: 5,07 g	E: 2075,17 kcal B: 101,89 g T: 69,97 g Kw.tł. Nasy.: 27,16 g W: 261,99 g W tym cukry: Sacharoza 10,93 g Laktoza 18,59 g Glukoza 8,26 g Fruktoza 8,77 g Bł.: 30,87 g Sól: 5,48 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkisz - 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Jadłospis 07.11.2025 - piątek

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 100g, jabłko 1szt.	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 100g, jabłko 1szt.	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 100g
		Drugie śniadanie: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, brokuł 50g Kotlet rybny pieczony z sosem koperkowym - ryba filet 120g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 13g <u>(3)</u> , olej 10ml, cebula 15g, bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 15g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g <u>(5)</u> i jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 13g <u>(3)</u> , olej 10ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 15g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g <u>(5)</u> i jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 13g <u>(3)</u> , olej 10ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 15g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g <u>(5)</u> i jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 5g <u>(7)</u> , paprykarz 30g <u>(1A, 4)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Rzodkiewka 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Rzodkiewka 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło 5g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Rzodkiewka 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>	Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>	Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>
E: 2053,22 kcal B: 83,21 g T: 60,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,36 g W: 307,66 g W tym cukry: Sacharoza 39,77 g Laktoza 20,18 g Glukoza 10,47 g Fruktoza 17,21 g Bł.: 33,67 g Sól: 4,46 g	E: 2004,89 kcal B: 81,78 g T: 59,89 g Kw.tł. Nasy.: 26,32 g W: 298,01 g W tym cukry: Sacharoza 39,74 g Laktoza 20,18 g Glukoza 10,47 g Fruktoza 17,21 g Bł.: 32,76 g Sól: 4,27 g	E: 2031,76 kcal B: 86,48 g T: 63,72 g Kw.tł. Nasy.: 26,7 g W: 290,24 g W tym cukry: Sacharoza 15,36 g Laktoza 20,18 g Glukoza 10,47 g Fruktoza 17,21 g Bł.: 35,28 g Sól: 5,03 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkisz – 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Jadłospis 08.11.2025 - sobota

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczerek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) Masło 5g (7) , pieczeń drobiowa 30g (1, 6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Pieczeń drobiowa 30g (1, 6) Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Pieczeń drobiowa 30g (1, 6) Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło 5g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.
E: 2079,53 kcal B: 106,17 g T: 60,24 g Kw.tł. Nasy.: 25,99 g W: 280,82 g W tym cukry: Sacharoza 47,94 g Laktoza 19,46 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 28,37 g Sól: 9,68 g	E: 2079,53 kcal B: 106,17 g T: 60,24 g Kw.tł. Nasy.: 25,99 g W: 280,82 g W tym cukry: Sacharoza 47,94 g Laktoza 19,46 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 28,37 g Sól: 9,68 g	E: 2052,66 kcal B: 108,57 g T: 60,7 g Kw.tł. Nasy.: 26,09 g W: 269,79 g W tym cukry: Sacharoza 23,08 g Laktoza 19,46 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 30,29 g Sól: 10 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkisz – 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Jadłospis 09.11.2025 - niedziela

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza jagłana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 70g <u>(7)</u> Ser żółty odtłuszczony 30g <u>(7)</u> Rzodkiewka 100g, mandarynka 1szt.	Kasza jagłana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 70g <u>(7)</u> Ser żółty odtłuszczony 30g <u>(7)</u> Rzodkiewka 100g,mandarynka 1szt.	Kasza jagłana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 70g <u>(7)</u> Ser żółty odtłuszczony 30g <u>(7)</u> Rzodkiewka 100g
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <u>(7)</u> , soczewica 20g <u>(6)</u> Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 30g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <u>(7)</u> , soczewica 20g <u>(6)</u> Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 30g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <u>(7)</u> , soczewica 20g <u>(6)</u> Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 30g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1B,)</u> , masło 5g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka kanapkowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka kanapkowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1B)</u> Masło 5g <u>(7)</u> Szynka kanapkowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Kefir 1 szt. <u>(7)</u>	Kefir 1 szt. <u>(7)</u>	Kefir 1 szt. <u>(7)</u>
E: 2006,94 kcal B: 94,82 g T: 59,91 g Kw.tł. Nasy.: 28,72 g W: 281,66 g W tym cukry: Sacharoza 36,36 g Laktoza 21,88 g Glukoza 7,64 g Fruktoza 7,96 g Bł.: 29,27 g Sól: 5,65 g	E: 2006,94 kcal B: 94,82 g T: 59,91 g Kw.tł. Nasy.: 28,72 g W: 281,66 g W tym cukry: Sacharoza 36,36 g Laktoza 21,88 g Glukoza 7,64 g Fruktoza 7,96 g Bł.: 29,27 g Sól: 5,65 g	E: 2014,09 kcal B: 101,46 g T: 61,64 g Kw.tł. Nasy.: 29,65 g W: 271,76 g W tym cukry: Sacharoza 11,89 g Laktoza 22,84 g Glukoza 7,64 g Fruktoza 7,96 g Bł.: 31,79 g Sól: 6,02 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkis - 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Jadłospis 10.11.2025 - poniedziałek

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6, 14) Papryka świeża 100g	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6, 14) Papryka świeża 100g	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 60g (6, 14) Papryka świeża 100g
		Drugie śniadanie: Jajko gotowane 1szt. (3)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 85g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt owocowy 1szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 85g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt owocowy 1szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 85g, jabłka 200g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 5g (7) , wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 5g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.
E: 2008,74 kcal B: 98,88 g T: 59,53 g Kw.tł. Nasy.: 23,83 g W: 275,33 g W tym cukry: Sacharoza 37,86 g Laktoza 16,52 g Glukoza 8,09 g Fruktoza 13,83 g Bł.: 25,91 g Sól: 5,12 g	E: 2008,74 kcal B: 98,88 g T: 59,53 g Kw.tł. Nasy.: 23,83 g W: 275,33 g W tym cukry: Sacharoza 37,86 g Laktoza 16,52 g Glukoza 8,09 g Fruktoza 13,83 g Bł.: 25,91 g Sól: 5,12 g	E: 2025,77 kcal B: 107,26 g T: 61,88 g Kw.tł. Nasy.: 24,94 g W: 260,86 g W tym cukry: Sacharoza 11,56 g Laktoza 17,63 g Glukoza 8,09 g Fruktoza 13,83 g Bł.: 27,77 g Sól: 6,18 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkis - 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Jadłospis 11.11.2025 - wtorek

Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii Spółka z o.o. Kamienna Góra

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 70g <u>(1, 6)</u> Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u> Ogórek kiszony 50g <u>(14)</u> , sałata 10g, banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 70g <u>(1, 6)</u> Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u> Ogórek kiszony 50g <u>(14)</u> , sałata 10g, banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Paszтет drobiowy 70g <u>(1, 6)</u> Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u> Ogórek kiszony 50g <u>(14)</u> , sałata 10g
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z makaronem 20g <u>(1A)</u> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g <u>(1A)</u> , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g <u>(1A)</u> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g <u>(1A)</u> , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g <u>(1A)</u> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g <u>(1A)</u> , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1D)</u> , masło 5g <u>(7)</u> Twarożek 40g <u>(7)</u> , szczypior 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło 5g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u>	Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u>
E: 2063,34 kcal B: 97,05 g T: 62,46 g Kw.tł. Nasy.: 24,94 g W: 296 g W tym cukry: Sacharoza 50,05 g Laktoza 17,63 g Glukoza 5,62 g Fruktoza 5,25 g Bł.: 25,93 g Sól: 7,17 g	E: 2063,34 kcal B: 97,05 g T: 62,46 g Kw.tł. Nasy.: 24,94 g W: 296 g W tym cukry: Sacharoza 50,05 g Laktoza 17,63 g Glukoza 5,62 g Fruktoza 5,25 g Bł.: 25,93 g Sól: 7,17 g	E: 2091,48 kcal B: 106,29 g T: 65,02 g Kw.tł. Nasy.: 26,2 g W: 287,21 g W tym cukry: Sacharoza 25,48 g Laktoza 18,91 g Glukoza 5,69 g Fruktoza 5,32 g Bł.: 27,77 g Sól: 7,5 g

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkisz – 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.