

Jadłospis 31.12.2025 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Połędwica drobiowa 70g (6, 9) Serek kanapkowy 30g (7) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Połędwica drobiowa 70g (6, 9) Serek kanapkowy 30g (7) Rzodkiewka 50g Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Połędwica drobiowa 70g (6, 9) Serek kanapkowy 30g (7) Rzodkiewka 50g
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 100g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, dynia 40g, śmietana 5ml (7) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 100g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, dynia 40g, śmietana 5ml (7) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 100g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, dynia 40g, śmietana 5ml (7) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D) , masło 5g (7) Paprykarz z łososiem 35g (1A, 4)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 5g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Kefir 1 szt. (200g) (7) E: 1955,96 kcal B: 89,1 g T: 63 g Kw.tł. Nasy.: 25,83 g W: 256,66 g W tym cukry: Sacharoza 36,26 g Laktoza 21,34 g Glukoza 6,06 g Fruktoza 6,13 g Bł.: 27,03 g Sól: 7 g	Kefir 1 szt. (200g) (7) E: 1955,96 kcal B: 89,1 g T: 63 g Kw.tł. Nasy.: 25,83 g W: 256,66 g W tym cukry: Sacharoza 36,26 g Laktoza 21,34 g Glukoza 6,06 g Fruktoza 6,13 g Bł.: 27,03 g Sól: 7 g	Kefir 1 szt. (200g) (7) E: 1990,92 kcal B: 94,25 g T: 67,37 g Kw.tł. Nasy.: 26,24 g W: 249,24 g W tym cukry: Sacharoza 11,9 g Laktoza 21,34 g Glukoza 6,06 g Fruktoza 6,13 g Bł.: 29,58 g Sól: 7,83 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 01.01.2026 - 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 ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g (6) Papryka świeża 100g Pomarańcza 1/2szt., ciasto (1A, 3)	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g (6) Papryka świeża 100g Pomarańcza 1/2szt., ciasto (1A, 3)	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g (6) Papryka świeża 100g Ciasto (1A, 3)
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 10ml, cebula 15g, pieczarka 55g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, olejem 5ml i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 10ml, cebula 15g, pieczarka 55g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, olejem 5ml i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 10ml, cebula 15g, pieczarka 55g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, olejem 5ml i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Serek wiejski 200g (7) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Bakalie 40g (5, 8) E: 2119,05 kcal B: 104,76 g T: 65,54 g Kw.tł. Nasy.: 26,55 g W: 290,75 g W tym cukry: Sacharoza 55,59 g Laktoza 18,83 g Glukoza 9,15 g Fruktoza 9,75 g Bł.: 31,83 g Sól: 6,98 g	Bakalie 40g (5, 8) E: 2119,05 kcal B: 104,76 g T: 65,54 g Kw.tł. Nasy.: 26,55 g W: 290,75 g W tym cukry: Sacharoza 55,59 g Laktoza 18,83 g Glukoza 9,15 g Fruktoza 9,75 g Bł.: 31,83 g Sól: 6,98 g	Bakalie 40g (5, 8) E: 2120,15 kcal B: 111,15 g T: 67,27 g Kw.tł. Nasy.: 26,9 g W: 279,83 g W tym cukry: Sacharoza 31,09 g Laktoza 18,83 g Glukoza 9,15 g Fruktoza 9,75 g Bł.: 33,75 g Sól: 6,91 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 02.01.2026 - 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:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 90g (7), mąka psz. 90g (1A), jajko 13g (3), olej 10ml, mleko 100ml (7), cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 90g (7), mąka psz. 90g (1A), jajko 13g (3), olej 10ml, mleko 100ml (7), cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 90g (7), mąka psz. 90g (1A), jajko 13g (3), olej 10ml, mleko 100ml (7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D) Serek twarogowy 30g (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g) Rzodkiewka 50g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g) Rzodkiewka 50g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g) Rzodkiewka 50g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2053,8 kcal B: 88,34 g T: 61,04 g Kw.tł. Nasy.: 27,37 g W: 284,78 g W tym cukry: Sacharoza 37,17 g Laktoza 24,57 g Glukoza 7,05 g Fruktoza 7,36 g Bł.: 29,4 g Sól: 4,24 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2063,16 kcal B: 89,78 g T: 61,54 g Kw.tł. Nasy.: 27,47 g W: 285,75 g W tym cukry: Sacharoza 36,53 g Laktoza 24,57 g Glukoza 7,05 g Fruktoza 7,36 g Bł.: 26,68 g Sól: 4,22 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2076,53 kcal B: 96,74 g T: 63,43 g Kw.tł. Nasy.: 28,43 g W: 276,85 g W tym cukry: Sacharoza 12 g Laktoza 25,52 g Glukoza 7,05 g Fruktoza 7,36 g Bł.: 28,99 g Sól: 4,56 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 03.01.2026 - 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:
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g, banan 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g, banan 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 15ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 15ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 15ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Twaróg 30g (7) , szczypiorek 5g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa drobiowa 90g (6) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa drobiowa 90g (6) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Kiełbasa drobiowa 90g (6) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2030,48 kcal B: 105,98 g T: 60,73 g Kw.tł. Nasy.: 25,9 g W: 272,89 g W tym cukry: Sacharoza 46,32 g Laktoza 17,8 g Glukoza 9,47 g Fruktoza 9,98 g Bł.: 25,39 g Sól: 7,45 g	Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2030,48 kcal B: 105,98 g T: 60,73 g Kw.tł. Nasy.: 25,9 g W: 272,89 g W tym cukry: Sacharoza 46,32 g Laktoza 17,8 g Glukoza 9,47 g Fruktoza 9,98 g Bł.: 25,39 g Sól: 7,45 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2040,12 kcal B: 114,3 g T: 63,17 g Kw.tł. Nasy.: 27,31 g W: 260,64 g W tym cukry: Sacharoza 19,37 g Laktoza 18,91 g Glukoza 9,5 g Fruktoza 10,02 g Bł.: 26,97 g Sól: 7,87 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 04.01.2026 - 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:
Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g, jabłka 1szt.	Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g, jabłka 1szt.	Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g
		Drugie śniadanie: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A), kasza manna 5g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 30g – mąka psz. 15g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A), kasza manna 5g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 30g – mąka psz. 15g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A), kasza manna 5g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 30g – mąka psz. 15g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B), masło 5g (7) Wędlina 50g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7), miód 1szt. Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7), miód 1szt. Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Bakalie 40g (5, 8) E: 2063,11 kcal B: 87,28 g T: 63,55 g Kw.tł. Nasy.: 25,96 g W: 295,44 g W tym cukry: Sacharoza 38,27 g Laktoza 14,9 g Glukoza 8,16 g Fruktoza 13,5 g Bł.: 32,1 g Sól: 5,06 g	Bakalie 40g (5, 8) E: 2063,11 kcal B: 87,28 g T: 63,55 g Kw.tł. Nasy.: 25,96 g W: 295,44 g W tym cukry: Sacharoza 38,27 g Laktoza 14,9 g Glukoza 8,16 g Fruktoza 13,5 g Bł.: 32,1 g Sól: 5,06 g	Bakalie 40g (5, 8) E: 2010,29 kcal B: 96,87 g T: 65,69 g Kw.tł. Nasy.: 26,44 g W: 266,82 g W tym cukry: Sacharoza 13,31 g Laktoza 14,9 g Glukoza 8,22 g Fruktoza 13,57 g Bł.: 34,24 g Sól: 6,41 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 05.01.2026 - 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 (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Pomidor 100g, kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Pomidor 100g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 140g, kapusta kiszona 70g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 140g, kapusta kiszona 70g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 140g, kapusta kiszona 70g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D) Paprykarz z łososiem 35g (1A, 4)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopočka 60g (6, 7) Twarożek 50g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopočka 60g (6, 7) Twarożek 50g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Polędwica sopočka 60g (6, 7) Twarożek 50g (7) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt 1szt. (7) E: 1939,82 kcal B: 96,84 g T: 60,48 g Kw.tł. Nasy.: 25,41 g W: 260,62 g W tym cukry: Sacharoza 34,99 g Laktoza 17,81 g Glukoza 9,49 g Fruktoza 9,61 g Bł.: 28,8 g Sól: 5,66 g	Jogurt 1szt. (7) E: 1939,82 kcal B: 96,84 g T: 60,48 g Kw.tł. Nasy.: 25,41 g W: 260,62 g W tym cukry: Sacharoza 34,99 g Laktoza 17,81 g Glukoza 9,49 g Fruktoza 9,61 g Bł.: 28,8 g Sól: 5,66 g	Jogurt 1szt. (7) E: 1974,79 kcal B: 101,98 g T: 64,85 g Kw.tł. Nasy.: 25,83 g W: 253,21 g W tym cukry: Sacharoza 10,64 g Laktoza 17,81 g Glukoza 9,49 g Fruktoza 9,61 g Bł.: 31,35 g Sól: 6,49 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 06.01.2026 - 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:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 14) Papryka świeża 100g Pomarańcza 1/2szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 14) Papryka świeża 100g Pomarańcza 1/2szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 14) Papryka świeża 100g
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) , wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 50g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2003,42 kcal B: 97,48 g T: 61,39 g Kw.tł. Nasy.: 28,98 g W: 280,26 g W tym cukry: Sacharoza 48,51 g Laktoza 11,92 g Glukoza 8,05 g Fruktoza 8,91 g Bł.: 29,2 g Sól: 7,17 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2003,42 kcal B: 97,48 g T: 61,39 g Kw.tł. Nasy.: 28,98 g W: 280,26 g W tym cukry: Sacharoza 48,51 g Laktoza 11,92 g Glukoza 8,05 g Fruktoza 8,91 g Bł.: 29,2 g Sól: 7,17 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2004,53 kcal B: 103,86 g T: 63,12 g Kw.tł. Nasy.: 29,33 g W: 269,34 g W tym cukry: Sacharoza 24,01 g Laktoza 11,92 g Glukoza 8,05 g Fruktoza 8,91 g Bł.: 31,12 g Sól: 8,1 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.