

Jadłospis 01.05.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kasza jaglana 40g 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) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g 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) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g 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) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 40g (14), śmietana 5ml (7) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A), koper 10g, śmietana 5ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 40g (14), śmietana 5ml (7) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A), koper 10g, śmietana 5ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 40g (14), śmietana 5ml (7) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g (1A), koper 10g, śmietana 5ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
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), rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	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), rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14), rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2017,61 kcal Białko ogółem: 88,31 g Tłuszcz: 60,65 g Kw.tł. Nasy.: 27,87 g Węglowodany ogółem: 288,73 g W tym cukry: Sacharoza 31,86 g Laktoza 19,75 g Glukoza 9,6 g Fruktoza 8,83 g Błonnik: 28,41 g Sód: 2175,2 mg	Wartość energetyczna: 2017,61 kcal Białko ogółem: 88,31 g Tłuszcz: 60,65 g Kw.tł. Nasy.: 27,87 g Węglowodany ogółem: 288,73 g W tym cukry: Sacharoza 31,86 g Laktoza 19,75 g Glukoza 9,6 g Fruktoza 8,83 g Błonnik: 28,41 g Sód: 2175,2 mg	Wartość energetyczna: 2055,81 kcal Białko ogółem: 93,35 g Tłuszcz: 64,59 g Kw.tł. Nasy.: 28,27 g Węglowodany ogółem: 283,05 g W tym cukry: Sacharoza 7,55 g Laktoza 19,75 g Glukoza 9,6 g Fruktoza 8,83 g Błonnik: 31,31 g Sód: 2465,09 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 02.05.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
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 kanapkowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	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 kanapkowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	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 kanapkowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik 4g (5) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, chrzan 10g, śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik 4g (5) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, chrzan 10g, śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g	Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik 4g (5) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, chrzan 10g, śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 70g (1A, 3, 6, 9) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 70g (1A, 3, 6, 9) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 70g (1A, 3, 6, 9) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Twarożek 30g (7) , koper 2g Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 1984,71 kcal Białko ogółem: 103,98 g Tłuszcz: 62,72 g Kw.tł. Nasy.: 26,5 g Węglowodany ogółem: 252,29 g W tym cukry: Sacharoza 38,81 g Laktoza 13,34 g Glukoza 8,96 g Fruktoza 10,39 g Błonnik: 30,49 g Sód: 2166,23 mg	Wartość energetyczna: 1984,71 kcal Białko ogółem: 103,98 g Tłuszcz: 62,72 g Kw.tł. Nasy.: 26,5 g Węglowodany ogółem: 252,29 g W tym cukry: Sacharoza 38,81 g Laktoza 13,34 g Glukoza 8,96 g Fruktoza 10,39 g Błonnik: 30,49 g Sód: 2166,23 mg	Wartość energetyczna: 2003,43 kcal Białko ogółem: 111,73 g Tłuszcz: 64,52 g Kw.tł. Nasy.: 27,45 g Węglowodany ogółem: 244,16 g W tym cukry: Sacharoza 13,96 g Laktoza 14,3 g Glukoza 8,96 g Fruktoza 10,39 g Błonnik: 32,73 g Sód: 2314,6 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ – 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 03.05.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2025,65 kcal Białko ogółem: 93,15 g Tłuszcz: 60,37 g Kw.tł. Nasy.: 25,47 g Węglowodany ogółem: 288,38 g W tym cukry: Sacharoza 40,67 g Laktoza 23,58 g Glukoza 7,33 g Fruktoza 11,67 g Błonnik: 34,1 g Sód: 2266,65 mg	Wartość energetyczna: 2025,65 kcal Białko ogółem: 93,15 g Tłuszcz: 60,37 g Kw.tł. Nasy.: 25,47 g Węglowodany ogółem: 288,38 g W tym cukry: Sacharoza 40,67 g Laktoza 23,58 g Glukoza 7,33 g Fruktoza 11,67 g Błonnik: 34,1 g Sód: 2266,65 mg	Wartość energetyczna: 2043,11 kcal Białko ogółem: 100,08 g Tłuszcz: 62,17 g Kw.tł. Nasy.: 26,42 g Węglowodany ogółem: 280,41 g W tym cukry: Sacharoza 16,28 g Laktoza 24,54 g Glukoza 7,33 g Fruktoza 11,67 g Błonnik: 37,04 g Sód: 2422,26 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**
Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 04.05.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Rolada z kurczaka 60g (1A, 6, 7, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Rolada z kurczaka 60g (1A, 6, 7, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Rolada z kurczaka 60g (1A, 6, 7, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z makaronem 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 1982,13 kcal Białko ogółem: 97,15 g Tłuszcz: 63,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,18 g Węglowodany ogółem: 264,93 g W tym cukry: Sacharoza 40,98 g Laktoza 13,45 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 6,67 g Błonnik: 28,58 g Sód: 2083,25 mg	Wartość energetyczna: 1982,13 kcal Białko ogółem: 97,15 g Tłuszcz: 63,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,18 g Węglowodany ogółem: 264,93 g W tym cukry: Sacharoza 40,98 g Laktoza 13,45 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 6,67 g Błonnik: 28,58 g Sód: 2083,25 mg	Wartość energetyczna: 2020,34 kcal Białko ogółem: 102,18 g Tłuszcz: 67,09 g Kw.tł. Nasy.: 26,57 g Węglowodany ogółem: 259,26 g W tym cukry: Sacharoza 16,67 g Laktoza 13,45 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 6,67 g Błonnik: 31,48 g Sód: 2373,14 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**
Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 05.05.2026 - wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
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 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (Z) 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 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (Z) 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 80g, jabłka 200g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g,
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Polędwica sopocka 50g (1A, 6, 7) Twaróg 50g (Z) , koper 2g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Polędwica sopocka 50g (1A, 6, 7) Twaróg 50g (Z) , koper 2g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Polędwica sopocka 50g (1A, 6, 7) Twaróg 70g (Z) , koper 2g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2090,08 kcal Białko ogółem: 96,16 g Tłuszcz: 60,73 g Kw.tł. Nasy.: 23,75 g Węglowodany ogółem: 291,73 g W tym cukry: Sacharoza 39,28 g Laktoza 18,27 g Glukoza 10,79 g Fruktoza 16,14 g Błonnik: 27,26 g Sód: 2329,6 mg	Wartość energetyczna: 2090,08 kcal Białko ogółem: 96,16 g Tłuszcz: 60,73 g Kw.tł. Nasy.: 23,75 g Węglowodany ogółem: 291,73 g W tym cukry: Sacharoza 39,28 g Laktoza 18,27 g Glukoza 10,79 g Fruktoza 16,14 g Błonnik: 27,26 g Sód: 2329,6 mg	Wartość energetyczna: 2114,79 kcal Białko ogółem: 102,08 g Tłuszcz: 63,19 g Kw.tł. Nasy.: 24,54 g Węglowodany ogółem: 285,25 g W tym cukry: Sacharoza 14,89 g Laktoza 18,91 g Glukoza 10,79 g Fruktoza 16,14 g Błonnik: 29,82 g Sód: 2476,61 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 06.05.2026 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9), por 10g Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9), por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9), por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A), olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
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) Polędwica drobiowa 20g (6) Sałata lodowa 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (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) Polędwica drobiowa 20g (6) Sałata lodowa 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3), natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Polędwica drobiowa 40g (6) Sałata lodowa 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2049,17 kcal Białko ogółem: 103,09 g Tłuszcz: 62,29 g Kw.tł. Nasy.: 24,63 g Węglowodany ogółem: 286,59 g W tym cukry: Sacharoza 43,41 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,59 g Fruktoza 8,6 g Błonnik: 26,97 g Sód: 2126,37 mg	Wartość energetyczna: 2049,17 kcal Białko ogółem: 103,09 g Tłuszcz: 62,29 g Kw.tł. Nasy.: 24,63 g Węglowodany ogółem: 286,59 g W tym cukry: Sacharoza 43,41 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,59 g Fruktoza 8,6 g Błonnik: 26,97 g Sód: 2126,37 mg	Wartość energetyczna: 2054,67 kcal Białko ogółem: 108,97 g Tłuszcz: 63,22 g Kw.tł. Nasy.: 24,82 g Węglowodany ogółem: 278,78 g W tym cukry: Sacharoza 18,95 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,59 g Fruktoza 8,6 g Błonnik: 29,66 g Sód: 2377,43 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 07.05.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 40g (7) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 40g (7) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	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) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 40g (7) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Jabłka 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 40g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2142,49 kcal Białko ogółem: 116,67 g Tłuszcz: 62,86 g Kw.tł. Nasy.: 28,82 g Węglowodany ogółem: 276,93 g W tym cukry: Sacharoza 48,34 g Laktoza 17,67 g Glukoza 7,57 g Fruktaza 11,9 g Błonnik: 36,55 g Sód: 1947,28 mg	Wartość energetyczna: 2151,85 kcal Białko ogółem: 118,11 g Tłuszcz: 63,37 g Kw.tł. Nasy.: 28,92 g Węglowodany ogółem: 277,9 g W tym cukry: Sacharoza 47,7 g Laktoza 17,67 g Glukoza 7,57 g Fruktaza 11,9 g Błonnik: 33,83 g Sód: 1941,16 mg	Wartość energetyczna: 2160,58 kcal Białko ogółem: 123,99 g Tłuszcz: 66,32 g Kw.tł. Nasy.: 29,83 g Węglowodany ogółem: 266,54 g W tym cukry: Sacharoza 21,14 g Laktoza 17,83 g Glukoza 7,57 g Fruktaza 11,9 g Błonnik: 35,62 g Sód: 2208,41 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 08.05.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kasza jaglana 35g 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) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kasza jaglana 35g 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) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kasza jaglana 35g 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) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 20ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Sałatka: ryż 10g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2090,2 kcal Białko ogółem: 89,91 g Tłuszcz: 60,87 g Kw.tł. Nasy.: 23,14 g Węglowodany ogółem: 308,28 g W tym cukry: Sacharoza 39,19 g Laktoza 16,49 g Glukoza 10,71 g Fruktoza 11,06 g Błonnik: 31,57 g Sód: 1474,99 mg	Wartość energetyczna: 2096,25 kcal Białko ogółem: 88,54 g Tłuszcz: 62,45 g Kw.tł. Nasy.: 24,43 g Węglowodany ogółem: 307,62 g W tym cukry: Sacharoza 39,15 g Laktoza 15,85 g Glukoza 10,71 g Fruktoza 11,06 g Błonnik: 31,57 g Sód: 1458,73 mg	Wartość energetyczna: 2103,07 kcal Białko ogółem: 98,94 g Tłuszcz: 65,64 g Kw.tł. Nasy.: 25 g Węglowodany ogółem: 290,37 g W tym cukry: Sacharoza 14,26 g Laktoza 15,85 g Glukoza 11,23 g Fruktoza 11,62 g Błonnik: 35,24 g Sód: 1720,44 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 09.05.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6) Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6) Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gozka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6) Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 10g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 10g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 10g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twaróg 20g (7) , szczypior 2g Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2146,16 kcal Białko ogółem: 96,44 g Tłuszcz: 66,74 g Kw.tł. Nasy.: 28,5 g Węglowodany ogółem: 292,51 g W tym cukry: Sacharoza 37,6 g Laktoza 23,14 g Glukoza 8,48 g Fruktaza 8,79 g Błonnik: 28,47 g Sód: 2891,12 mg	Wartość energetyczna: 2146,16 kcal Białko ogółem: 96,44 g Tłuszcz: 66,74 g Kw.tł. Nasy.: 28,5 g Węglowodany ogółem: 292,51 g W tym cukry: Sacharoza 37,6 g Laktoza 23,14 g Glukoza 8,48 g Fruktaza 8,79 g Błonnik: 28,47 g Sód: 2891,12 mg	Wartość energetyczna: 2153,74 kcal Białko ogółem: 102,61 g Tłuszcz: 68,13 g Kw.tł. Nasy.: 29,18 g Węglowodany ogółem: 284,08 g W tym cukry: Sacharoza 12,76 g Laktoza 23,77 g Glukoza 8,5 g Fruktaza 8,81 g Błonnik: 30,75 g Sód: 3035,56 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.

Jadłospis 10.05.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kakao gorzkie z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 10g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 1992,71 kcal Białko ogółem: 102,69 g Tłuszcz: 63,29 g Kw.tł. Nasy.: 27,25 g Węglowodany ogółem: 262,64 g W tym cukry: Sacharoza 41,98 g Laktoza 24,4 g Glukoza 6,4 g Fruktoza 6,34 g Błonnik: 28,7 g Sód: 2139,46 mg	Wartość energetyczna: 1992,71 kcal Białko ogółem: 102,69 g Tłuszcz: 63,29 g Kw.tł. Nasy.: 27,25 g Węglowodany ogółem: 262,64 g W tym cukry: Sacharoza 41,98 g Laktoza 24,4 g Glukoza 6,4 g Fruktoza 6,34 g Błonnik: 28,7 g Sód: 2139,46 mg	Wartość energetyczna: 2006,02 kcal Białko ogółem: 107,5 g Tłuszcz: 66,81 g Kw.tł. Nasy.: 28,64 g Węglowodany ogółem: 251,89 g W tym cukry: Sacharoza 15,49 g Laktoza 24,55 g Glukoza 6,4 g Fruktoza 6,34 g Błonnik: 31,21 g Sód: 2427,91 mg

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), Sezam (11), Gorczyca (14).**

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

Dodatek 2 – powinien być spożyty w godzinach 19⁰⁰ - 20⁰⁰.