

Jadłospis 01.06.2026 - 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
Kakao (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kakao (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kakao gorzkie (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g
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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 60g (14) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2022,81 kcal Białko ogółem: 91,22 g Tłuszcz: 62,57 g Kw.tł. Nasy.: 28,96 g Węglowodany ogółem: 285,55 g W tym cukry: Sacharoza 43,34 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,88 g Fruktoza 13,53 g Błonnik: 29,61 g Sód: 2248,73 mg	Wartość energetyczna: 2022,81 kcal Białko ogółem: 91,22 g Tłuszcz: 62,57 g Kw.tł. Nasy.: 28,96 g Węglowodany ogółem: 285,55 g W tym cukry: Sacharoza 43,34 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,88 g Fruktoza 13,53 g Błonnik: 29,61 g Sód: 2248,73 mg	Wartość energetyczna: 2027,46 kcal Białko ogółem: 97,33 g Tłuszcz: 64,31 g Kw.tł. Nasy.: 29,68 g Węglowodany ogółem: 275,49 g W tym cukry: Sacharoza 16,8 g Laktoza 19,54 g Glukoza 8,88 g Fruktoza 13,53 g Błonnik: 31,86 g Sód: 2553,47 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 02.06.2026 - 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) 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 10ml 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. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A) , olej 10ml 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. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A) , olej 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g Rzodkiewka 80g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g Rzodkiewka 80g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g, rzodkiewka 80g Kiełbasa kanapkowa z indyka 40g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2143,27 kcal Białko ogółem: 111,25 g Tłuszcz: 64,38 g Kw.tł. Nasy.: 24,07 g Węglowodany ogółem: 297 g W tym cukry: Sacharoza 44,56 g Laktoza 20,07 g Glukoza 9,5 g Fruktoza 9,1 g Błonnik: 29,44 g Sód: 1612,17 mg	Wartość energetyczna: 2102,77 kcal Białko ogółem: 111,25 g Tłuszcz: 59,88 g Kw.tł. Nasy.: 23,74 g Węglowodany ogółem: 297 g W tym cukry: Sacharoza 44,56 g Laktoza 20,07 g Glukoza 9,5 g Fruktoza 9,1 g Błonnik: 29,44 g Sód: 1612,17 mg	Wartość energetyczna: 2119,12 kcal Białko ogółem: 116,82 g Tłuszcz: 61,84 g Kw.tł. Nasy.: 24,09 g Węglowodany ogółem: 297 g W tym cukry: Sacharoza 20,19 g Laktoza 20,07 g Glukoza 9,5 g Fruktoza 9,1 g Błonnik: 32 g Sód: 1905,17 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 03.06.2026 - 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
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml 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 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml 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 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 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 (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2010,43 kcal Białko ogółem: 78,89 g Tłuszcz: 61,17 g Kw.tł. Nasy.: 25,61 g Węglowodany ogółem: 284,06 g W tym cukry: Sacharoza 43,03 g Laktoza 16,83 g Glukoza 7,06 g Fruktaza 7,08 g Błonnik: 31,95 g Sód: 1940,28 mg	Wartość energetyczna: 2019,79 kcal Białko ogółem: 80,33 g Tłuszcz: 61,67 g Kw.tł. Nasy.: 25,71 g Węglowodany ogółem: 285,03 g W tym cukry: Sacharoza 42,39 g Laktoza 16,83 g Glukoza 7,06 g Fruktaza 7,08 g Błonnik: 29,23 g Sód: 1934,16 mg	Wartość energetyczna: 2048,27 kcal Białko ogółem: 85,29 g Tłuszcz: 64,97 g Kw.tł. Nasy.: 26,75 g Węglowodany ogółem: 278,5 g W tym cukry: Sacharoza 17,95 g Laktoza 16,83 g Glukoza 7,06 g Fruktaza 7,08 g Błonnik: 32,01 g Sód: 2166,72 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 04.06.2026 - 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
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 drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 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 drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 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 drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, 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 50g, 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 50g, 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
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) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2014,07 kcal Białko ogółem: 84,03 g Tłuszcz: 65,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,49 g Węglowodany ogółem: 275,89 g W tym cukry: Sacharoza 33,37 g Laktoza 12,83 g Glukoza 8,16 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 30,22 g Sód: 1707,96 mg	Wartość energetyczna: 2014,07 kcal Białko ogółem: 84,03 g Tłuszcz: 65,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,49 g Węglowodany ogółem: 275,89 g W tym cukry: Sacharoza 33,37 g Laktoza 12,83 g Glukoza 8,16 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 30,22 g Sód: 1707,96 mg	Wartość energetyczna: 2019,04 kcal Białko ogółem: 89,27 g Tłuszcz: 67,02 g Kw.tł. Nasy.: 24,81 g Węglowodany ogółem: 266,86 g W tym cukry: Sacharoza 8,92 g Laktoza 12,83 g Glukoza 8,16 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 32,46 g Sód: 1983,54 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 05.06.2026 - 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
Ryż 35g 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 ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Ryż 35g 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 ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Ryż 35g 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 ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: 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 Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 10g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 15g, bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 10g <u>(1A)</u> , kasza manna 4g <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 110g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 10g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 15g, bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 10g <u>(1A)</u> , kasza manna 4g <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 110g <u>(4)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , jajko 10g <u>(3)</u> , olej 15ml, cebula 15g, bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , koper 10g, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka psz. 10g <u>(1A)</u> , kasza manna 4g <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
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 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 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. <u>(7)</u>	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 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 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. <u>(7)</u>	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 70g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 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 80g Paprykarz 30g <u>(1A, 4)</u> Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. <u>(7)</u>
Wartość energetyczna: 2035,99 kcal Białko ogółem: 80,08 g Tłuszcz: 63,27 g Kw.tł. Nasy.: 26,06 g Węglowodany ogółem: 298,33 g W tym cukry: Sacharoza 40,64 g Laktoza 20,03 g Glukoza 8,92 g Fruktoza 13,93 g Błonnik: 32,2 g Sód: 1465,42 mg	Wartość energetyczna: 2035,99 kcal Białko ogółem: 80,08 g Tłuszcz: 63,27 g Kw.tł. Nasy.: 26,06 g Węglowodany ogółem: 298,33 g W tym cukry: Sacharoza 40,64 g Laktoza 20,03 g Glukoza 8,92 g Fruktoza 13,93 g Błonnik: 32,2 g Sód: 1465,42 mg	Wartość energetyczna: 2074,19 kcal Białko ogółem: 85,92 g Tłuszcz: 67,89 g Kw.tł. Nasy.: 26,91 g Węglowodany ogółem: 290,36 g W tym cukry: Sacharoza 14,23 g Laktoza 20,18 g Glukoza 8,92 g Fruktoza 13,93 g Błonnik: 34,65 g Sód: 1776,91 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.

Jadłospis 06.06.2026 - 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 (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g 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 80g, 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) , por 10g, kalafior 50g 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 80g, 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) , por 10g, kalafior 50g 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 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 (Z) Filet z kurczaka pieczony 50g Twaróg 50g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 50g Twaróg 50g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g Twaróg 50g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 1961,72 kcal Białko ogółem: 99,83 g Tłuszcz: 57,5 g Kw.tł. Nasy.: 21,89 g Węglowodany ogółem: 264,07 g W tym cukry: Sacharoza 46,2 g Laktoza 14,3 g Glukoza 11,01 g Fruktaza 12,01 g Błonnik: 28,65 g Sód: 2765,17 mg	Wartość energetyczna: 1961,72 kcal Białko ogółem: 99,83 g Tłuszcz: 57,5 g Kw.tł. Nasy.: 21,89 g Węglowodany ogółem: 264,07 g W tym cukry: Sacharoza 46,2 g Laktoza 14,3 g Glukoza 11,01 g Fruktaza 12,01 g Błonnik: 28,65 g Sód: 2765,17 mg	Wartość energetyczna: 1961,93 kcal Białko ogółem: 106,3 g Tłuszcz: 58,25 g Kw.tł. Nasy.: 22,06 g Węglowodany ogółem: 254,98 g W tym cukry: Sacharoza 21,39 g Laktoza 14,3 g Glukoza 11,01 g Fruktaza 12,01 g Błonnik: 30,89 g Sód: 3062,88 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 07.06.2026 - 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
Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Pomidor 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Pomidor 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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2014,94 kcal Białko ogółem: 97,96 g Tłuszcz: 61,29 g Kw.tł. Nasy.: 27,27 g Węglowodany ogółem: 278,3 g W tym cukry: Sacharoza 38,49 g Laktoza 28,1 g Glukoza 7,18 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 29,12 g Sód: 2438,7 mg	Wartość energetyczna: 2014,94 kcal Białko ogółem: 97,96 g Tłuszcz: 61,29 g Kw.tł. Nasy.: 27,27 g Węglowodany ogółem: 278,3 g W tym cukry: Sacharoza 38,49 g Laktoza 28,1 g Glukoza 7,18 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 29,12 g Sód: 2438,7 mg	Wartość energetyczna: 2032,4 kcal Białko ogółem: 104,89 g Tłuszcz: 63,1 g Kw.tł. Nasy.: 28,22 g Węglowodany ogółem: 270,32 g W tym cukry: Sacharoza 14,1 g Laktoza 29,07 g Glukoza 7,18 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 32,06 g Sód: 2594,31 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 08.06.2026 - 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
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) Kielbasa kanapkowa 50g (6, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 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, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kielbasa kanapkowa 50g (6, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 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, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kielbasa kanapkowa 50g (6, 14) 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 5ml, cynamon Jogurt naturalny 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 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 5ml, cynamon Jogurt naturalny 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 80g, jabłka 200g, olej 5ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (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) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2048,58 kcal Białko ogółem: 101,38 g Tłuszcz: 62 g Kw.tł. Nasy.: 24,85 g Węglowodany ogółem: 273,44 g W tym cukry: Sacharoza 37,41 g Laktoza 16,67 g Glukoza 10,88 g Fruktaza 16,4 g Błonnik: 27,81 g Sód: 1948,63 mg	Wartość energetyczna: 2048,58 kcal Białko ogółem: 101,38 g Tłuszcz: 62 g Kw.tł. Nasy.: 24,85 g Węglowodany ogółem: 273,44 g W tym cukry: Sacharoza 37,41 g Laktoza 16,67 g Glukoza 10,88 g Fruktaza 16,4 g Błonnik: 27,81 g Sód: 1948,63 mg	Wartość energetyczna: 2053,23 kcal Białko ogółem: 106,69 g Tłuszcz: 63,06 g Kw.tł. Nasy.: 25,11 g Węglowodany ogółem: 265,67 g W tym cukry: Sacharoza 12,97 g Laktoza 16,67 g Glukoza 10,88 g Fruktaza 16,4 g Błonnik: 30,51 g Sód: 2231,77 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 09.06.2026 - 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 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 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 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 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 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (Z) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Twaróg 30g (Z) , szczypior 5g Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2100,85 kcal Białko ogółem: 96,96 g Tłuszcz: 59,87 g Kw.tł. Nasy.: 25,12g Węglowodany ogółem: 310,51 g W tym cukry: Sacharoza 47,94 g Laktoza 21,97 g Glukoza 5,91 g Fruktoza 5,64 g Błonnik: 28,13 g Sód: 2369,96 mg	Wartość energetyczna: 2061,18 kcal Białko ogółem: 99,38 g Tłuszcz: 62,16 g Kw.tł. Nasy.: 26,86 g Węglowodany ogółem: 293,77 g W tym cukry: Sacharoza 47,85 g Laktoza 21,34 g Glukoza 5,91 g Fruktoza 5,64 g Błonnik: 26,6 g Sód: 2256,45 mg	Wartość energetyczna: 2098,98 kcal Białko ogółem: 107,12 g Tłuszcz: 65,08 g Kw.tł. Nasy.: 27,94 g Węglowodany ogółem: 287,69 g W tym cukry: Sacharoza 23,47 g Laktoza 22,4 g Glukoza 5,94 g Fruktoza 5,68 g Błonnik: 29,28 g Sód: 2407,51 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 10.06.2026 - 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
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) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 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) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) 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 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (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 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) 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 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (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 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) 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 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (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 60g (3) , natki i tuńczyka w oleju 56g (4) Szynka drobiowa w galarecie 30g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 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 tuńczyka w oleju 28g (4) Szynka drobiowa w galarecie 30g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 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 tuńczyka w oleju 28g (4) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2018,39 kcal Białko ogółem: 101,63 g Tłuszcz: 63,62 g Kw.tł. Nasy.: 27,4 g Węglowodany ogółem: 273,21 g W tym cukry: Sacharoza 41,71 g Laktoza 16,85 g Glukoza 9,74 g Fruktoza 9,8 g Błonnik: 27,38 g Sód: 2248,75 mg	Wartość energetyczna: 2018,39 kcal Białko ogółem: 101,63 g Tłuszcz: 63,62 g Kw.tł. Nasy.: 27,4 g Węglowodany ogółem: 273,21 g W tym cukry: Sacharoza 41,71 g Laktoza 16,85 g Glukoza 9,74 g Fruktoza 9,8 g Błonnik: 27,38 g Sód: 2248,75 mg	Wartość energetyczna: 2018,26 kcal Białko ogółem: 106,6 g Tłuszcz: 65,2 g Kw.tł. Nasy.: 28,06 g Węglowodany ogółem: 263,39 g W tym cukry: Sacharoza 15,25 g Laktoza 17 g Glukoza 9,78 g Fruktoza 9,82 g Błonnik: 29,8 g Sód: 2407,51 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.