

Jadłospis 01.07.2026 - 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
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 60g (1A) Serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 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 Udło z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g 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 Udło z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g 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 Udło z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g 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 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z indyka 50g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z indyka 50g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z indyka 70g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2076,9 kcal Białko ogółem: 94,08 g Tłuszcz: 63,13 g Kw.tł. Nasy.: 27,15 g Węglowodany ogółem: 292,88 g W tym cukry: Sacharoza 49,9 g Laktoza 18,04 g Glukoza 9,75 g Fruktoza 10,19 g Błonnik: 23 g Sód: 1895,32 mg	Wartość energetyczna: 2036,4 kcal Białko ogółem: 94,08 g Tłuszcz: 58,63 g Kw.tł. Nasy.: 26,82 g Węglowodany ogółem: 292,88 g W tym cukry: Sacharoza 49,9 g Laktoza 18,04 g Glukoza 9,75 g Fruktoza 10,19 g Błonnik: 23 g Sód: 1895,32 mg	Wartość energetyczna: 2020,04 kcal Białko ogółem: 105,12 g Tłuszcz: 61,9 g Kw.tł. Nasy.: 27,54 g Węglowodany ogółem: 266,56 g W tym cukry: Sacharoza 14,36 g Laktoza 17,34 g Glukoza 5,72 g Fruktoza 6,17 g Błonnik: 31,74 g Sód: 2666,67 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 02.07.2026 - 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 szynkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) 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) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) 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) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grochowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, groch suchy 50g (6) , seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g, soczewica 30g (6) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g, soczewica 30g (6) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (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) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 60g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 60g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 80g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2063,4 kcal Białko ogółem: 89,72 g Tłuszcz: 60,65 g Kw.tł. Nasy.: 22,65 g Węglowodany ogółem: 292,49 g W tym cukry: Sacharoza 39,8 g Laktoza 18,27 g Glukoza 8,41 g Fruktoza 9,55 g Błonnik: 31,13 g Sód: 1950,6 mg	Wartość energetyczna: 2045,79 kcal Białko ogółem: 88,58 g Tłuszcz: 60,96 g Kw.tł. Nasy.: 22,74 g Węglowodany ogółem: 289,29 g W tym cukry: Sacharoza 40,48 g Laktoza 18,27 g Glukoza 8,19 g Fruktoza 9,4 g Błonnik: 28,98 g Sód: 1937,82 mg	Wartość energetyczna: 2045,97 kcal Białko ogółem: 92,68 g Tłuszcz: 62,56 g Kw.tł. Nasy.: 23 g Węglowodany ogółem: 280,51 g W tym cukry: Sacharoza 16,12 g Laktoza 18,27 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 9,42 g Błonnik: 31,4 g Sód: 2067,42 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 łatwoprzyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 03.07.2026 - 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
Płatki kukurydżiane 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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki kukurydżiane 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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki kukurydżiane 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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , koper 10g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , koper 10g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) 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: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2060,27 kcal Białko ogółem: 87,64 g Tłuszcz: 62,01 g Kw.tł. Nasy.: 23,46 g Węglowodany ogółem: 298,74 g W tym cukry: Sacharoza 38,32 g Laktoza 15,85 g Glukoza 7,41 g Fruktoza 11,1 g Błonnik: 30,8 g Sód: 1961,12 mg	Wartość energetyczna: 2069,08 kcal Białko ogółem: 86,5 g Tłuszcz: 63,63 g Kw.tł. Nasy.: 24,76 g Węglowodany ogółem: 298,33 g W tym cukry: Sacharoza 38,29 g Laktoza 15,22 g Glukoza 7,44 g Fruktoza 11,12 g Błonnik: 31,11 g Sód: 1945,45 mg	Wartość energetyczna: 2077,33 kcal Białko ogółem: 96,85 g Tłuszcz: 66,82 g Kw.tł. Nasy.: 25,32 g Węglowodany ogółem: 281,37 g W tym cukry: Sacharoza 14,04 g Laktoza 15,22 g Glukoza 7,85 g Fruktoza 11,58 g Błonnik: 34,73 g Sód: 2258,24 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 diety 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 04.07.2026 - 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) Polędwica sopočka 80g (1A, 6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 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) Polędwica sopočka 80g (1A, 6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 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) Polędwica sopočka 80g (1A, 6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 50g – makaron 70g (1A) , cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 45g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 50g – makaron 70g (1A) , cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 45g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 50g – makaron 70g (1A) , 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) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Pieczeń drobiowa 40g (1A) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Pieczeń drobiowa 40g (1A) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Pieczeń drobiowa 40g (1A) Twarożek 20g (7) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2029,45 kcal Białko ogółem: 87,46 g Tłuszcz: 60,99 g Kw.tł. Nasy.: 24,52 g Węglowodany ogółem: 285,19 g W tym cukry: Sacharoza 46,98 g Laktoza 21,05 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 8,29 g Błonnik: 35,92 g Sód: 2196,38 mg	Wartość energetyczna: 2025,8 kcal Białko ogółem: 88,12 g Tłuszcz: 61,48 g Kw.tł. Nasy.: 24,63 g Węglowodany ogółem: 284,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,12 g Laktoza 21,05 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 8,29 g Błonnik: 32,08 g Sód: 2188,64 mg	Wartość energetyczna: 2032,82 kcal Białko ogółem: 94,21 g Tłuszcz: 62,86 g Kw.tł. Nasy.: 25,3 g Węglowodany ogółem: 275,75 g W tym cukry: Sacharoza 21,28 g Laktoza 21,69 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 8,29 g Błonnik: 34,32 g Sód: 2333,05 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 05.07.2026 - 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
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twarożek 50g (7) , rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twarożek 50g (7) , rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twarożek 50g (7) , rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i 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 (1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 50g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczone 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 50g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczone 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczone 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2037,48 kcal Białko ogółem: 102,22 g Tłuszcz: 60,57 g Kw.tł. Nasy.: 27,3 g Węglowodany ogółem: 288,21 g W tym cukry: Sacharoza 42,34 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,14 g Błonnik: 30,28 g Sód: 1733,05 mg	Wartość energetyczna: 2037,48 kcal Białko ogółem: 102,22 g Tłuszcz: 60,57 g Kw.tł. Nasy.: 27,3 g Węglowodany ogółem: 288,21 g W tym cukry: Sacharoza 42,34 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,14 g Błonnik: 30,28 g Sód: 1733,05 mg	Wartość energetyczna: 2051,34 kcal Białko ogółem: 110,03 g Tłuszcz: 62,01 g Kw.tł. Nasy.: 27,81 g Węglowodany ogółem: 279,23 g W tym cukry: Sacharoza 17,95 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,14 g Błonnik: 33,22 g Sód: 1890,28 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 06.07.2026 - 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 ekstra 10g (7) Pasta z jaj 1szt. (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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 ekstra 10g (7) Pasta z jaj 1szt. (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 1szt. (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 150g, 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) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g 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) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g 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) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2081,73 kcal Białko ogółem: 101,11 g Tłuszcz: 64,92 g Kw.tł. Nasy.: 25,48 g Węglowodany ogółem: 275,55 g W tym cukry: Sacharoza 45,2 g Laktoza 16,73 g Glukoza 10,72 g Fruktaza 11,09 g Błonnik: 32,02 g Sód: 2617,99 mg	Wartość energetyczna: 2081,73 kcal Białko ogółem: 101,11 g Tłuszcz: 64,92 g Kw.tł. Nasy.: 25,48 g Węglowodany ogółem: 275,55 g W tym cukry: Sacharoza 45,2 g Laktoza 16,73 g Glukoza 10,72 g Fruktaza 11,09 g Błonnik: 32,02 g Sód: 2617,99 mg	Wartość energetyczna: 2086,39 kcal Białko ogółem: 106,95 g Tłuszcz: 66,43 g Kw.tł. Nasy.: 26,04 g Węglowodany ogółem: 266,25 g W tym cukry: Sacharoza 19,36 g Laktoza 16,83 g Glukoza 10,72 g Fruktaza 11,09 g Błonnik: 34,41 g Sód: 2915,53 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 07.07.2026 - 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
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 20g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g 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 25g (1A) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g 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 25g (1A) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (7) 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 (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Miód 25g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Miód 25g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Polędwica drobiowa 30g (6) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2182,09 kcal Białko ogółem: 98,97 g Tłuszcz: 62,91 g Kw.tł. Nasy.: 23,05 g Węglowodany ogółem: 314,88 g W tym cukry: Sacharoza 46,88 g Laktoza 15,37 g Glukoza 5 g Fruktoza 4,65 g Błonnik: 29,83 g Sód: 2068,91 mg	Wartość energetyczna: 2158,53 kcal Białko ogółem: 101,87 g Tłuszcz: 65,29 g Kw.tł. Nasy.: 24,8 g Węglowodany ogółem: 301,35 g W tym cukry: Sacharoza 46,8 g Laktoza 14,74 g Glukoza 5 g Fruktoza 4,65 g Błonnik: 28,61 g Sód: 1978,03 mg	Wartość energetyczna: 2066,37 kcal Białko ogółem: 108,41 g Tłuszcz: 66,41 g Kw.tł. Nasy.: 25 g Węglowodany ogółem: 268,66 g W tym cukry: Sacharoza 21,63 g Laktoza 14,74 g Glukoza 5 g Fruktoza 4,65 g Błonnik: 29,89 g Sód: 2228,63 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 08.07.2026 – 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) Kielbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 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) Kielbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 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) Kielbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 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 (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane (1A, 9) – cebula 15g, olej 5ml 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 (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane (1A, 9) – cebula 15g, olej 5ml 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 (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane (1A, 9) – cebula 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 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 30g (6) Dodatek 2: Kefir 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) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kielbasa kanapkowa 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 1989,15 kcal Białko ogółem: 93,11 g Tłuszcz: 63,24 g Kw.tł. Nasy.: 26,88 g Węglowodany ogółem: 260,27 g W tym cukry: Sacharoza 38,13 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,1 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2303,45 mg	Wartość energetyczna: 1989,15 kcal Białko ogółem: 93,11 g Tłuszcz: 63,24 g Kw.tł. Nasy.: 26,88 g Węglowodany ogółem: 260,27 g W tym cukry: Sacharoza 38,13 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,1 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 26,4 g Sód: 2303,45 mg	Wartość energetyczna: 1993,81 kcal Białko ogółem: 98,41 g Tłuszcz: 64,3 g Kw.tł. Nasy.: 27,13 g Węglowodany ogółem: 252,5 g W tym cukry: Sacharoza 13,69 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,1 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 29,1 g Sód: 2586,9 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 09.07.2026 - 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
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 60g (1A) Serek twarogowy 30g (Z) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) 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 Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) 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 Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g (Z) , papryka 20g, ogórek kons. 20g (14) , pietruszka zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 30g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g (Z) , papryka 20g, ogórek kons. 20g (14) , pietruszk zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 30g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g (Z) , papryka 20g, ogórek kons. 20g (14) , pietruszk zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 50g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2095,55 kcal Białko ogółem: 77,83 g Tłuszcz: 60,72 g Kw.tł. Nasy.: 24,25 g Węglowodany ogółem: 309,06 g W tym cukry: Sacharoza 53,3 g Laktoza 17,42 g Glukoza 13,39 g Fruktoza 17,22 g Błonnik: 30,48 g Sód: 1845,22 mg	Wartość energetyczna: 2095,55 kcal Białko ogółem: 77,83 g Tłuszcz: 60,72 g Kw.tł. Nasy.: 24,25 g Węglowodany ogółem: 309,06 g W tym cukry: Sacharoza 53,3 g Laktoza 17,42 g Glukoza 13,39 g Fruktoza 17,22 g Błonnik: 30,48 g Sód: 1845,22 mg	Wartość energetyczna: 2096,3 kcal Białko ogółem: 88,24 g Tłuszcz: 69,08 g Kw.tł. Nasy.: 26,24 g Węglowodany ogółem: 276,83 g W tym cukry: Sacharoza 16,34 g Laktoza 16,83 g Glukoza 9,37 g Fruktoza 13,2 g Błonnik: 37,18 g Sód: 2571,02 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 10.07.2026 - 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: Morela 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: Morela 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: Morela 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, 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, 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, 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: 2015,92 kcal Białko ogółem: 89,14 g Tłuszcz: 60,53 g Kw.tł. Nasy.: 27,81 g Węglowodany ogółem: 287,16 g W tym cukry: Sacharoza 35,9 g Laktoza 19,75 g Glukoza 7,56 g Fruktoza 6,15 g Błonnik: 28,02 g Sód: 2177,88 mg	Wartość energetyczna: 2015,92 kcal Białko ogółem: 89,14 g Tłuszcz: 60,53 g Kw.tł. Nasy.: 27,81 g Węglowodany ogółem: 287,16 g W tym cukry: Sacharoza 35,9 g Laktoza 19,75 g Glukoza 7,56 g Fruktoza 6,15 g Błonnik: 28,02 g Sód: 2177,88 mg	Wartość energetyczna: 2054,13 kcal Białko ogółem: 94,18 g Tłuszcz: 64,47 g Kw.tł. Nasy.: 28,2 g Węglowodany ogółem: 281,49 g W tym cukry: Sacharoza 11,59 g Laktoza 19,75 g Glukoza 7,56 g Fruktoza 6,15 g Błonnik: 30,92 g Sód: 2467,77 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 łatwoprzyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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