

Jadłospis 01.08.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + 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) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g Dodatek 1: Banan 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) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g Dodatek 1: Banan 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) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 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) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 30g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 30g, ogórek 30g, pietruszka zielona Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 30g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 30g, ogórek 30g, pietruszka zielona Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa z indyka 70g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 30g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 30g, ogórek 30g, pietruszka zielona Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2013,45 kcal Białko ogółem: 104,42 g Tłuszcz: 61,77 g Kw.tł. Nasy.: 27,73 g Węglowodany ogółem: 266,5 g W tym cukry: Sacharoza 42,98 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,23 g Fruktoza 9,66 g Błonnik: 25,03 g Sód: 2512,3 mg	Wartość energetyczna: 2013,45 kcal Białko ogółem: 104,42 g Tłuszcz: 61,77 g Kw.tł. Nasy.: 27,73 g Węglowodany ogółem: 266,5 g W tym cukry: Sacharoza 42,98 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,23 g Fruktoza 9,66 g Błonnik: 25,03 g Sód: 2512,3 mg	Wartość energetyczna: 2012,12 kcal Białko ogółem: 110,16 g Tłuszcz: 62,65 g Kw.tł. Nasy.: 27,96 g Węglowodany ogółem: 257,4 g W tym cukry: Sacharoza 18,15 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,23 g Fruktoza 9,66 g Błonnik: 27,27 g Sód: 2802,68 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 02.08.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Kakao gorzkie z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (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 (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , dżem 35g Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , dżem 35g Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) Papryka świeża 80g Schab pieczony 40g (6, 9, 14) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2003,07 kcal Białko ogółem: 84,6 g Tłuszcz: 64,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 284,83 g W tym cukry: Sacharoza 41,52 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,11 g Fruktoza 12,94 g Błonnik: 30,29 g Sód: 1727,48 mg	Wartość energetyczna: 2003,07 kcal Białko ogółem: 84,6 g Tłuszcz: 64,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 284,83 g W tym cukry: Sacharoza 41,52 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,11 g Fruktoza 12,94 g Błonnik: 30,29 g Sód: 1727,48 mg	Wartość energetyczna: 2000,24 kcal Białko ogółem: 98,16 g Tłuszcz: 66,42 g Kw.tł. Nasy.: 27,65 g Węglowodany ogółem: 264,2 g W tym cukry: Sacharoza 12,23 g Laktoza 14,92 g Glukoza 7,09 g Fruktoza 8,92 g Błonnik: 32,95 g Sód: 1897,9 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 03.08.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 1szt. (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g (4) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 1szt. (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g (4) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 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) , 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 Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 25g (6) Surówka z kapusty kiszzonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 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 Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 25g (6) Surówka z kapusty kiszzonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 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 Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 25g (6) Surówka z kapusty kiszzonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 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) Polędwica sopočka 60g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Ogórek zielony 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) Polędwica sopočka 60g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Ogórek zielony 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) Polędwica sopočka 80g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2009,54 kcal Białko ogółem: 89,18 g Tłuszcz: 64,89 g Kw.tł. Nasy.: 27,35 g Węglowodany ogółem: 267,17 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktaza 12,36 g Błonnik: 30,16 g Sód: 2090,79 mg	Wartość energetyczna: 2009,54 kcal Białko ogółem: 89,18 g Tłuszcz: 64,89 g Kw.tł. Nasy.: 27,35 g Węglowodany ogółem: 267,17 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktaza 12,36 g Błonnik: 30,16 g Sód: 2090,79 mg	Wartość energetyczna: 2021,65 kcal Białko ogółem: 95,43 g Tłuszcz: 66,32 g Kw.tł. Nasy.: 27,8 g Węglowodany ogółem: 259,52 g W tym cukry: Sacharoza 10,86 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktaza 12,36 g Błonnik: 32,85 g Sód: 2329,83 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 04.08.2026 - wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 70g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 1985,45 kcal Białko ogółem: 93,31 g Tłuszcz: 61,74 g Kw.tł. Nasy.: 23,92 g Węglowodany ogółem: 275,19 g W tym cukry: Sacharoza 49,96 g Laktoza 13,47 g Glukoza 6,04 g Fruktoza 6,14 g Błonnik: 28,2 g Sód: 1872,04 mg	Wartość energetyczna: 1985,45 kcal Białko ogółem: 93,31 g Tłuszcz: 61,74 g Kw.tł. Nasy.: 23,92 g Węglowodany ogółem: 275,19 g W tym cukry: Sacharoza 49,96 g Laktoza 13,47 g Glukoza 6,04 g Fruktoza 6,14 g Błonnik: 28,2 g Sód: 1872,04 mg	Wartość energetyczna: 1987,38 kcal Białko ogółem: 98,57 g Tłuszcz: 63,8 g Kw.tł. Nasy.: 24,65 g Węglowodany ogółem: 264,87 g W tym cukry: Sacharoza 25,43 g Laktoza 14,11 g Glukoza 6,04 g Fruktoza 6,14 g Błonnik: 30,12 g Sód: 1984,23 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 05.08.2026 – środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 60g (6) Serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 200g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g 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 kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)	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 (9) , por) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)	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 (9) , por) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)
Wartość energetyczna: 2051,38 kcal Białko ogółem: 100,79 g Tłuszcz: 59,24 g Kw.tł. Nasy.: 27,19 g Węglowodany ogółem: 284,5 g W tym cukry: Sacharoza 51,93 g Laktoza 17,05 g Glukoza 12,69 g Fruktoza 14,96 g Błonnik: 24,34 g Sód: 1750,53 mg	Wartość energetyczna: 2051,38 kcal Białko ogółem: 100,79 g Tłuszcz: 59,24 g Kw.tł. Nasy.: 27,19 g Węglowodany ogółem: 284,5 g W tym cukry: Sacharoza 51,93 g Laktoza 17,05 g Glukoza 12,69 g Fruktoza 14,96 g Błonnik: 24,34 g Sód: 1750,53 mg	Wartość energetyczna: 2015,44 kcal Białko ogółem: 112,93 g Tłuszcz: 60,9 g Kw.tł. Nasy.: 26,64 g Węglowodany ogółem: 255,85 g W tym cukry: Sacharoza 16,58 g Laktoza 16,35 g Glukoza 8,67 g Fruktoza 10,94 g Błonnik: 32,87 g Sód: 2513,5 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 06.08.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + 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 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z indyka 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 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 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z indyka 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 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 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z indyka 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml (7) Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 10g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml (7) Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 10g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml (7) Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 10g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (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) Twarożek z mlekiem 70g (7) i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 30g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 70g (7) i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 30g 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) Twarożek z mlekiem 70g (7) i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 50g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2016,93 kcal Białko ogółem: 95,61 g Tłuszcz: 61,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,45 g Węglowodany ogółem: 279,52 g W tym cukry: Sacharoza 41,47 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,79 g Fruktoza 6,69 g Błonnik: 32,49 g Sód: 2015,53 mg	Wartość energetyczna: 2016,93 kcal Białko ogółem: 95,61 g Tłuszcz: 61,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,45 g Węglowodany ogółem: 279,52 g W tym cukry: Sacharoza 41,47 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,79 g Fruktoza 6,69 g Błonnik: 32,49 g Sód: 2015,53 mg	Wartość energetyczna: 2021,89 kcal Białko ogółem: 100,85 g Tłuszcz: 63,12 g Kw.tł. Nasy.: 24,78 g Węglowodany ogółem: 270,49 g W tym cukry: Sacharoza 17,03 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,79 g Fruktoza 6,69 g Błonnik: 34,73 g Sód: 2291,11 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 07.08.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + 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 200g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 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 200g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 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 200g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 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 marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 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 marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (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 zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (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 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , ogórek zielony 100g Twarożek 20g (7) , szczypior Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2073,33 kcal Białko ogółem: 101,64 g Tłuszcz: 62,87 g Kw.tł. Nasy.: 27,09 g Węglowodany ogółem: 287,43 g W tym cukry: Sacharoza 35,99 g Laktoza 23,9 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,8 g Błonnik: 28,3 g Sód: 2011,23 mg	Wartość energetyczna: 2082,14 kcal Białko ogółem: 100,5 g Tłuszcz: 64,48 g Kw.tł. Nasy.: 28,39 g Węglowodany ogółem: 287,02 g W tym cukry: Sacharoza 35,96 g Laktoza 23,26 g Glukoza 8,72 g Fruktoza 12,82 g Błonnik: 28,6 g Sód: 1995,55 mg	Wartość energetyczna: 2096,55 kcal Białko ogółem: 106,33 g Tłuszcz: 66,09 g Kw.tł. Nasy.: 29,09 g Węglowodany ogółem: 279,96 g W tym cukry: Sacharoza 11,51 g Laktoza 23,91 g Glukoza 8,76 g Fruktoza 12,85 g Błonnik: 31,41 g Sód: 2132,79 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 08.08.2026 - 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 gotowana 120g Ketchup 20g, pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 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 gotowana 120g Ketchup 20g, pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 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 gotowana 120g Ketchup 20g, pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (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) 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) Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	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) Serek twarogowy 30g (7) 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) 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) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2117,5 kcal Białko ogółem: 102,9 g Tłuszcz: 65,99 g Kw.tł. Nasy.: 24,69 g Węglowodany ogółem: 289,63 g W tym cukry: Sacharoza 48,32 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,75 g Fruktoza 9,33 g Błonnik: 34,3 g Sód: 2423,55 mg	Wartość energetyczna: 2117,5 kcal Białko ogółem: 102,9 g Tłuszcz: 65,99 g Kw.tł. Nasy.: 24,69 g Węglowodany ogółem: 289,63 g W tym cukry: Sacharoza 48,32 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,75 g Fruktoza 9,33 g Błonnik: 34,3 g Sód: 2423,55 mg	Wartość energetyczna: 2116,17 kcal Białko ogółem: 108,64 g Tłuszcz: 66,87 g Kw.tł. Nasy.: 24,92 g Węglowodany ogółem: 280,54 g W tym cukry: Sacharoza 23,5 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,75 g Fruktoza 9,33 g Błonnik: 36,54 g Sód: 2713,94 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 09.08.2026 - 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Ser żółty odtłuszczony 25g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Morela 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Ser żółty odtłuszczony 25g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Morela 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Ser żółty odtłuszczony 25g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 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 piersi kurczaka pieczony 80g Miód 25g, papryka świeża 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z piersi kurczaka pieczony 80g Miód 25g, papryka świeża 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z piersi kurczaka pieczony 80g Papryka świeża 80g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)
Wartość energetyczna: 2034,32 kcal Białko ogółem: 91,62 g Tłuszcz: 59,88 g Kw.tł. Nasy.: 27,18 g Węglowodany ogółem: 289,51 g W tym cukry: Sacharoza 39,38 g Laktoza 21,53 g Glukoza 6,05 g Fruktoza 5,77 g Błonnik: 29,68 g Sód: 2369,32 mg	Wartość energetyczna: 2034,32 kcal Białko ogółem: 91,62 g Tłuszcz: 59,88 g Kw.tł. Nasy.: 27,18 g Węglowodany ogółem: 289,51 g W tym cukry: Sacharoza 39,38 g Laktoza 21,53 g Glukoza 6,05 g Fruktoza 5,77 g Błonnik: 29,68 g Sód: 2369,32 mg	Wartość energetyczna: 1980,01 kcal Białko ogółem: 98,47 g Tłuszcz: 61,68 g Kw.tł. Nasy.: 28,12 g Węglowodany ogółem: 263,65 g W tym cukry: Sacharoza 14,49 g Laktoza 22,49 g Glukoza 6,05 g Fruktoza 5,77 g Błonnik: 32,62 g Sód: 2523,36 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 10.08.2026 - 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 koperkiem 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 koperkiem 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 koperkiem 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 150g, marchwi 30g, pora 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 150g, marchwi 30g, pora 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 150g, marchwi 30g, pora i natki 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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (150g) (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. (150g) (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. (150g) (7)
Wartość energetyczna: 2023,68 kcal Białko ogółem: 90,97 g Tłuszcz: 62,55 g Kw.tł. Nasy.: 28,96 g Węglowodany ogółem: 285,86 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 29,48 g Sód: 2315,89 mg	Wartość energetyczna: 2023,68 kcal Białko ogółem: 90,97 g Tłuszcz: 62,55 g Kw.tł. Nasy.: 28,96 g Węglowodany ogółem: 285,86 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 29,48 g Sód: 2315,89 mg	Wartość energetyczna: 2028,33 kcal Białko ogółem: 97,08 g Tłuszcz: 64,29 g Kw.tł. Nasy.: 29,68 g Węglowodany ogółem: 275,8 g W tym cukry: Sacharoza 16,73 g Laktoza 19,54 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 31,73 g Sód: 2620,63 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.