Jadłospis 01.10.2026 – 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**
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 50g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 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 50g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 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 50g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa pomidorowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g **(3),** bułka tarta 25g **(1A),** mleko 20ml **(7)**, olej 10ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g 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 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2049,64 kcal Białko ogółem: 95,71 g Tłuszcz: 62,12 g Kw.tł. Nasy.: 25,14 g Węglowodany ogółem: 286,82 g W tym cukry: Sacharoza 44,19 g Laktoza 13,93 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,63 g Błonnik: 27,85 g Sód: 1982,31 mg	Wartość energetyczna: 2009,97 kcal Białko ogółem: 98,13 g Tłuszcz: 64,41 g Kw.tł. Nasy.: 26,88 g Węglowodany ogółem: 270,08 g W tym cukry: Sacharoza 44,1 g Laktoza 13,3 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,63 g Błonnik: 26,32 g Sód: 1868,8 mg	Wartość energetyczna: 2015,79 kcal Białko ogółem: 103,95 g Tłuszcz: 66,03 g Kw.tł. Nasy.: 27,14 g Węglowodany ogółem: 261,01 g W tym cukry: Sacharoza 19,64 g Laktoza 13,3 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,63 g Błonnik: 28,56 g Sód: 2112,3 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 02.10.2026 – 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**
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)** Serek wiejski 200g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłko 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)** Serek wiejski 200g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłko 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)** Serek wiejski 200g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - 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 100g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 15g **(1A)**, kasza manna 5g **(1A)**, bułka tarta 10g **(1A)** Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 50g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - 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 100g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 15g **(1A)**, kasza manna 5g **(1A)**, bułka tarta 10g **(1A)** Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 50g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - 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 100g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 15g **(1A)**, kasza manna 5g **(1A)**, bułka tarta 10g **(1A)** Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 50g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(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, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z szczypiorkiem, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, pomidor 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, pomidor 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14),** pomidor 100g Twaróg 20g **(7)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2037,15 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 61,92 g Kw.tł. Nasy.: 29,91 g Węglowodany ogółem: 281,38 g W tym cukry: Sacharoza 36,2 g Laktoza 27,63 g Glukoza 9,34 g Fruktoza 14,27 g Błonnik: 29,79 g Sód: 2305,63 mg	Wartość energetyczna: 2037,15 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 61,92 g Kw.tł. Nasy.: 29,91 g Węglowodany ogółem: 281,38 g W tym cukry: Sacharoza 36,2 g Laktoza 27,63 g Glukoza 9,34 g Fruktoza 14,27 g Błonnik: 29,79 g Sód: 2305,63 mg	Wartość energetyczna: 2050,15 kcal Białko ogółem: 94,66 g Tłuszcz: 63,49 g Kw.tł. Nasy.: 30,6 g Węglowodany ogółem: 274,24 g W tym cukry: Sacharoza 11,74 g Laktoza 28,26 g Glukoza 9,34 g Fruktoza 14,27 g Błonnik: 32,49 g Sód: 2442,79 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 03.10.2026 – 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)** Schab pieczony 80g **(6, 9, 14)** Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 80g **(6, 9, 14)** Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	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)** Schab pieczony 80g **(6, 9, 14)** Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 10g, soczewica 15g **(6),** słonecznik pestki 4g **(6)** Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 140g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza jęczmienna **(1C**) z gryczaną gotowana 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, natki i oleju 5ml 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 10g, soczewica 15g **(6),** słonecznik pestki 4g **(6)** Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 140g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza jęczmienna **(1C**) z gryczaną gotowana 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, natki i oleju 5ml 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 10g, soczewica 15g **(6),** słonecznik pestki 4g **(6)** Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 140g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza jęczmienna **(1C**) z gryczaną gotowana 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, 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)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, jajko 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)** Kiełbasa krakowska drobiowa 20g **(6)** **Dodatek 2:** Jogurt owocowy 1 szt. (100g) **(7)**	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 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)** Kiełbasa krakowska drobiowa 20g **(6)** **Dodatek 2:** Jogurt owocowy 1 szt. (100g) **(7)**	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 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)** Kiełbasa krakowska drobiowa 40g **(6)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2018,65 kcal Białko ogółem: 106,64 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 24,39 g Węglowodany ogółem: 264,83 g W tym cukry: Sacharoza 39,44 g Laktoza 15,8 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 8,26 g Błonnik: 29,9 g Sód: 1570,81 mg	Wartość energetyczna: 2018,65 kcal Białko ogółem: 106,64 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 24,39 g Węglowodany ogółem: 264,83 g W tym cukry: Sacharoza 39,44 g Laktoza 15,8 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 8,26 g Błonnik: 29,9 g Sód: 1570,81 mg	Wartość energetyczna: 2017,32 kcal Białko ogółem: 112,93 g Tłuszcz: 63,42 g Kw.tł. Nasy.: 24,93 g Węglowodany ogółem: 254,21 g W tym cukry: Sacharoza 13,22 g Laktoza 15,9 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 8,26 g Błonnik: 31,84 g Sód: 1875,6 mg

Jadłospis zawiera produkty spożywcze, które zawierają alergeny: **Gluten (1): pszenica – 1A, żyto – 1B, jęczmień – 1C, owies – 1D, orkisz - 1E, Jaja (3), Ryby (4), Orzechy (5, 8), Soja (6), Mleko (7), Seler (9),Sezam (11), Gorczyca (14).**
Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 04.10.2026 – 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**
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7),** miód 25g Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 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)** Twarożek z mlekiem 80g **(7),** miód 25g Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 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)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** i koperkiem Paprykarz z łososiem 20g **(1A, 4)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g **(1C)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g **(1C)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g **(1C)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g **(6)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35 g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g **(6)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 80g **(6)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2035,39 kcal Białko ogółem: 84,6 g Tłuszcz: 60,76 g Kw.tł. Nasy.: 24,55 g Węglowodany ogółem: 296,41 g W tym cukry: Sacharoza 35,23 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,16 g Fruktoza 9,69 g Błonnik: 31,13 g Sód: 1763,11 mg	Wartość energetyczna: 2035,39 kcal Białko ogółem: 84,6 g Tłuszcz: 60,76 g Kw.tł. Nasy.: 24,55 g Węglowodany ogółem: 296,41 g W tym cukry: Sacharoza 35,23 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,16 g Fruktoza 9,69 g Błonnik: 31,13 g Sód: 1763,11 mg	Wartość energetyczna: 2010,7 kcal Białko ogółem: 90,43 g Tłuszcz: 65,76 g Kw.tł. Nasy.: 25,65 g Węglowodany ogółem: 271,62 g W tym cukry: Sacharoza 10,45 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,18 g Fruktoza 9,7 g Błonnik: 34,38 g Sód: 2135,78 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 05.10.2026 – 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**
Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Polędwica drobiowa 40g **(6)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Polędwica drobiowa 40g **(6)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Polędwica drobiowa 40g **(6)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g **(1A) –** olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g **(1A) –** olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g **(1A) –** olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g 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)** Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g **(14)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g **(14)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 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)** Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g **(14)** Papryka świeża 80g Twarożek 20g **(7),** szczypiorek 5g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)**
Wartość energetyczna: 1992,83 kcal Białko ogółem: 95,18 g Tłuszcz: 59,34 g Kw.tł. Nasy.: 22,86 g Węglowodany ogółem: 270,21 g W tym cukry: Sacharoza 42,82 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,77 g Fruktoza 15,41 g Błonnik: 27,51 g Sód: 2607,83 mg	Wartość energetyczna: 1992,83 kcal Białko ogółem: 95,18 g Tłuszcz: 59,34 g Kw.tł. Nasy.: 22,86 g Węglowodany ogółem: 270,21 g W tym cukry: Sacharoza 42,82 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,77 g Fruktoza 15,41 g Błonnik: 27,51 g Sód: 2607,83 mg	Wartość energetyczna: 2007,24 kcal Białko ogółem: 101 g Tłuszcz: 60,94 g Kw.tł. Nasy.: 23,56 g Węglowodany ogółem: 263,15 g W tym cukry: Sacharoza 18,37 g Laktoza 17,31 g Glukoza 9,8 g Fruktoza 15,44 g Błonnik: 30,31 g Sód: 2745,07 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 06.10.2026 – 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**
Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pieczeń drobiowa 80g **(1A)** Sałata lodowa 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pieczeń drobiowa 80g **(1A)** Sałata lodowa 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pieczeń drobiowa 80g **(1A)** Sałata lodowa 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Filet z kurczaka w panierce smażony – mięso filet z kurczaka 150g, jajko 10g **(3),** bułka tarta 20g **(1A),** mleko 20ml **(7)**, olej 20ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A), olej 20ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A), olej 20ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z 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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Twarożek 60g **(7),** szczypior Ogórek zielony 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)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Twarożek 60g **(7),** szczypior Ogórek zielony 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)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Twarożek 80g **(7),** szczypior Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2103,12 kcal Białko ogółem: 98,73 g Tłuszcz: 60,77 g Kw.tł. Nasy.: 23,44 g Węglowodany ogółem: 301,37 g W tym cukry: Sacharoza 37,61 g Laktoza 15,39 g Glukoza 6,29 g Fruktoza 11,64 g Błonnik: 31,25 g Sód: 2272,82 mg	Wartość energetyczna: 2044,73 kcal Białko ogółem: 95,45 g Tłuszcz: 62,01 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g Węglowodany ogółem: 287,85 g W tym cukry: Sacharoza 37,53 g Laktoza 14,76 g Glukoza 6,29 g Fruktoza 11,64 g Błonnik: 30,03 g Sód: 2166,02 mg	Wartość energetyczna: 2046,67 kcal Białko ogółem: 100,72 g Tłuszcz: 64,07 g Kw.tł. Nasy.: 25,41 g Węglowodany ogółem: 277,53 g W tym cukry: Sacharoza 13 g Laktoza 15,4 g Glukoza 6,29 g Fruktoza 11,64 g Błonnik: 31,95 g Sód: 2278,2 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 07.10.2026 – 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**
Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek w kawałku 60g **(7)** Serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml **(7)** Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g **(1C)**, mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, warzywa różne 50g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Ogórek kiszony 50g **(14)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml **(7)** Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g **(1C)**, mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, warzywa różne 50g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Ogórek kiszony 50g **(14)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml **(7)** Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g **(1C)**, mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, warzywa różne 50g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Ogórek kiszony 50g **(14)** 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)** Filet pieczony z kurczaka 60g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 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)** Filet pieczony z kurczaka 60g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet pieczony z kurczaka 80g **(6)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Pomidor 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2015,57 kcal Białko ogółem: 84,34 g Tłuszcz: 58,66 g Kw.tł. Nasy.: 25,35 g Węglowodany ogółem: 293,92 g W tym cukry: Sacharoza 53,82 g Laktoza 18,32 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 12,1 g Błonnik: 25,92 g Sód: 1956,07 mg	Wartość energetyczna: 2015,57 kcal Białko ogółem: 84,34 g Tłuszcz: 58,66 g Kw.tł. Nasy.: 25,35 g Węglowodany ogółem: 293,92 g W tym cukry: Sacharoza 53,82 g Laktoza 18,32 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 12,1 g Błonnik: 25,92 g Sód: 1956,07 mg	Wartość energetyczna: 1972,67 kcal Białko ogółem: 98,55 g Tłuszcz: 58,83 g Kw.tł. Nasy.: 25,92 g Węglowodany ogółem: 265,06 g W tym cukry: Sacharoza 18,3 g Laktoza 19,54 g Glukoza 8,37 g Fruktoza 8,08 g Błonnik: 34,24 g Sód: 2281,68 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00}- 20^{00}.

Jadłospis 08.10.2026 – 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**
Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, koper Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, koper Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, koper Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z chrzanem 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)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por), ogórek zielony 100g Pasztet zapiekany drobiowy 30g **(1A, 3, 6, 9)** **Dodatek 2:** Jogurt owocowy 1 szt. (150g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por), ogórek zielony 100g Pasztet zapiekany drobiowy 30g **(1A, 3, 6, 9)** **Dodatek 2:** Jogurt owocowy 1 szt. (150g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por) Ogórek zielony 100g Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)**
Wartość energetyczna: 1987,33 kcal Białko ogółem: 111,93 g Tłuszcz: 61,6 g Kw.tł. Nasy.: 23,69 g Węglowodany ogółem: 260,85 g W tym cukry: Sacharoza 47 g Laktoza 16,83 g Glukoza 6,83 g Fruktoza 7,52 g Błonnik: 26,78 g Sód: 1951,03 mg	Wartość energetyczna: 1987,33 kcal Białko ogółem: 111,93 g Tłuszcz: 61,6 g Kw.tł. Nasy.: 23,69 g Węglowodany ogółem: 260,85 g W tym cukry: Sacharoza 47 g Laktoza 16,83 g Glukoza 6,83 g Fruktoza 7,52 g Błonnik: 26,78 g Sód: 1951,03 mg	Wartość energetyczna: 2016,13 kcal Białko ogółem: 117,63 g Tłuszcz: 66,26 g Kw.tł. Nasy.: 25,26 g Węglowodany ogółem: 250,76 g W tym cukry: Sacharoza 20,46 g Laktoza 16,83 g Glukoza 6,83 g Fruktoza 7,52 g Błonnik: 28,65 g Sód: 2197,63 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 09.10.2026 – 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 kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 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 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g **(1A, 9)** – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g **(1A, 9)** – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g **(1A, 9)** – 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 **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 110g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por) Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 110g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por) Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 110g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por) Serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2022,15 kcal Białko ogółem: 76,11 g Tłuszcz: 62,52 g Kw.tł. Nasy.: 23,91 g Węglowodany ogółem: 286,72 g W tym cukry: Sacharoza 38,13 g Laktoza 20,23 g Glukoza 8,46 g Fruktoza 12,95 g Błonnik: 35,79 g Sód: 1409,68 mg	Wartość energetyczna: 2033,85 kcal Białko ogółem: 77,91 g Tłuszcz: 63,15 g Kw.tł. Nasy.: 24,04 g Węglowodany ogółem: 287,94 g W tym cukry: Sacharoza 37,33 g Laktoza 20,23 g Glukoza 8,46 g Fruktoza 12,95 g Błonnik: 32,39 g Sód: 1402,03 mg	Wartość energetyczna: 2058,55 kcal Białko ogółem: 85,21 g Tłuszcz: 65,14 g Kw.tł. Nasy.: 25,01 g Węglowodany ogółem: 281,13 g W tym cukry: Sacharoza 12,87 g Laktoza 21,19 g Glukoza 8,46 g Fruktoza 12,95 g Błonnik: 35,08 g Sód: 1543,15 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 10.10.2026 – 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 cieńkie gotowane 110g **(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 cieńkie gotowane 110g **(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 cieńkie gotowane 110g **(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 30g **(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 30g **(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 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)**
Wartość energetyczna: 1989,02 kcal Białko ogółem: 99,78 g Tłuszcz: 60,57 g Kw.tł. Nasy.: 27,22 g Węglowodany ogółem: 268,42 g W tym cukry: Sacharoza 43,66 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,51 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 25,14 g Sód: 2299,32 mg	Wartość energetyczna: 1989,02 kcal Białko ogółem: 99,78 g Tłuszcz: 60,57 g Kw.tł. Nasy.: 27,22 g Węglowodany ogółem: 268,42 g W tym cukry: Sacharoza 43,66 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,51 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 25,14 g Sód: 2299,32 mg	Wartość energetyczna: 1987,68 kcal Białko ogółem: 105,53 g Tłuszcz: 61,44 g Kw.tł. Nasy.: 27,45 g Węglowodany ogółem: 259,33 g W tym cukry: Sacharoza 18,83 g Laktoza 18,76 g Glukoza 9,51 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 27,38 g Sód: 2589,7 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.