# Jadłospis 01.11.2026 – 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 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 60g **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 56g **(4)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Banan 1szt. | Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 60g **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 56g **(4)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Banan 1szt. | Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 60g **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 56g **(4)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Banan 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g<br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g<br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g<br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 50g **(7)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 30g **(1A, 3, 6, 9)**, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35 g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 50g **(7)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 30g **(1A, 3, 6, 9)**, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 70g **(7)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 30g **(1A, 3, 6, 9)**, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** |
| Wartość energetyczna: 1909,42 kcal<br>Białko ogółem: 87,91 g<br>Tłuszcz: 60,09 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,9 g<br>Węglowodany ogółem: 272,4 g<br>W tym cukry: Sacharoza 22,72 g<br>Laktoza 14,11 g<br>Glukoza 9,65 g<br>Fruktoza 9,89 g<br>Błonnik: 29,47 g<br>Sód: 1692,96 mg | Wartość energetyczna: 1909,42 kcal<br>Białko ogółem: 87,91 g<br>Tłuszcz: 60,09 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,9 g<br>Węglowodany ogółem: 272,4 g<br>W tym cukry: Sacharoza 22,72 g<br>Laktoza 14,11 g<br>Glukoza 9,65 g<br>Fruktoza 9,89 g<br>Błonnik: 29,47 g<br>Sód: 1692,96 mg | Wartość energetyczna: 1987 kcal<br>Białko ogółem: 93,19 g<br>Tłuszcz: 61,47 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,56 g<br>Węglowodany ogółem: 282,06 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,29 g<br>Laktoza 14,75 g<br>Glukoza 9,65 g<br>Fruktoza 9,89 g<br>Błonnik: 32,41 g<br>Sód: 1844,79 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 02.11.2026 – poniedziałek

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

| Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|---|
| **Śniadanie + dodatek 1** | **Śniadanie + dodatek 1** | **Śniadanie + dodatek 1** |
| Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa krakowska drobiowa 60g<br>Serek kanapkowy 1szt. **(7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. | Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa krakowska drobiowa 60g<br>Serek kanapkowy 1szt. **(7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. | Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa krakowska drobiowa 60g<br>Serek kanapkowy 1szt. **(7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 5g **(5)**<br>Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g **(6)**<br>Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g **(7)** i koperkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 5g **(5)**<br>Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g **(6)**<br>Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g **(7)** i koperkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 5g **(5)**<br>Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g **(6)**<br>Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g **(7)** i koperkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**<br>Szynka w galarecie 50g **(6, 9)**<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**<br>Szynka w galarecie 50g **(6, 9)**<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**<br>Szynka w galarecie 70g **(6, 9)**<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1952,97 kcal<br>Białko ogółem: 85,95 g<br>Tłuszcz: 62,08 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,3 g<br>Węglowodany ogółem: 268,46 g<br>W tym cukry: Sacharoza 19,23 g<br>Laktoza 18,75 g<br>Glukoza 7,91 g<br>Fruktoza 13,21 g<br>Błonnik: 30,49 g<br>Sód: 1832,48 mg | Wartość energetyczna: 1952,97 kcal<br>Białko ogółem: 85,95 g<br>Tłuszcz: 62,08 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,3 g<br>Węglowodany ogółem: 268,46 g<br>W tym cukry: Sacharoza 19,23 g<br>Laktoza 18,75 g<br>Glukoza 7,91 g<br>Fruktoza 13,21 g<br>Błonnik: 30,49 g<br>Sód: 1832,48 mg | Wartość energetyczna: 2024,65 kcal<br>Białko ogółem: 90,11 g<br>Tłuszcz: 62,98 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,49 g<br>Węglowodany ogółem: 278,9 g<br>W tym cukry: Sacharoza 14,83 g<br>Laktoza 18,75 g<br>Glukoza 7,95 g<br>Fruktoza 13,23 g<br>Błonnik: 33,36 g<br>Sód: 1969,82 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 03.11.2026 – 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** |
| Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g<br>z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g<br>z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g<br>z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa z fasolki szparagowej<br>z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml **(7)**<br>Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa z fasolki szparagowej<br>z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml **(7)**<br>Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa z fasolki szparagowej<br>z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml **(7)**<br>Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g **(6)**<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g **(6)**<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)**<br>i ciemny 80g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g **(6)**<br>Twarożek 20g **(7)**, rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1953,07 kcal<br>Białko ogółem: 98,16 g<br>Tłuszcz: 61,68 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,23 g<br>Węglowodany ogółem: 261,8 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,15 g<br>Laktoza 16,51 g<br>Glukoza 8,21 g<br>Fruktoza 12,58 g<br>Błonnik: 30,31 g<br>Sód: 2455,42 mg | Wartość energetyczna: 1953,07 kcal<br>Białko ogółem: 98,16 g<br>Tłuszcz: 61,68 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,23 g<br>Węglowodany ogółem: 261,8 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,15 g<br>Laktoza 16,51 g<br>Glukoza 8,21 g<br>Fruktoza 12,58 g<br>Błonnik: 30,31 g<br>Sód: 2455,42 mg | Wartość energetyczna: 2026,83 kcal<br>Białko ogółem: 103,42 g<br>Tłuszcz: 63,74 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,97 g<br>Węglowodany ogółem: 269,45 g<br>W tym cukry: Sacharoza 13,58 g<br>Laktoza 17,15 g<br>Glukoza 8,21 g<br>Fruktoza 12,58 g<br>Błonnik: 32,23 g<br>Sód: 2567,78 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 04.11.2026 – 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** |
| Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa 80g **(6, 9)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2 szt. | Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa 80g **(6, 7)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2 szt. | Zacierka - mąka pszenna 30g **(1A),** jajko 10g **(3)** z mlekiem 2% 250 ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa 80g **(6, 7)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2 szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)**<br>Filet z kurczaka w panierce smażony – mięso filet z kurczaka 150g, jajko 10g **(3),** bułka tarta 25g **(1A),** mleko 20ml **(7)**, olej 15ml, mąka psz. 20g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)**<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A), olej 15ml, śmietana 10ml (7)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)**<br>Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A), olej 15ml, śmietana 10ml (7)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g **(14)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g **(14)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g **(14)**<br>Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1998,67 kcal<br>Białko ogółem: 98,3 g<br>Tłuszcz: 61,5 g<br>Kw.tł. Nasy.: 21,34 g<br>Węglowodany ogółem: 276,13 g<br>W tym cukry: Sacharoza 26,14 g<br>Laktoza 21,01 g<br>Glukoza 6,3 g<br>Fruktoza 7,07 g<br>Błonnik: 27,53 g<br>Sód: 2140,94 mg | Wartość energetyczna: 1924,17 kcal<br>Białko ogółem: 94,54 g<br>Tłuszcz: 62,65 g<br>Kw.tł. Nasy.: 22,57 g<br>Węglowodany ogółem: 259,39 g<br>W tym cukry: Sacharoza 26,05 g<br>Laktoza 20,38 g<br>Glukoza 6,3 g<br>Fruktoza 7,07 g<br>Błonnik: 26,01 g<br>Sód: 2011,51 mg | Wartość energetyczna: 2000,65 kcal<br>Białko ogółem: 99,84 g<br>Tłuszcz: 63,72 g<br>Kw.tł. Nasy.: 22,82 g<br>Węglowodany ogółem: 269,58 g<br>W tym cukry: Sacharoza 21,57 g<br>Laktoza 20,38 g<br>Glukoza 6,3 g<br>Fruktoza 7,07 g<br>Błonnik: 28,7 g<br>Sód: 2294,83 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 $9^{30}$ - $10^{00}$.

**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 05.11.2026 – czwartek

| 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)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Rogal 1szt. **(1A)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7),** pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Rogal 1szt. **(1A)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7),** pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb ciemny 100g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa drobiowa 50g **(1A)**<br>Serek twarogowy 30g **(7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 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 10ml **(7)**<br>Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** – olej 10ml<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(5)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 10ml **(7)**<br>Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** – olej 10ml<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(5)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 10ml **(7)**<br>Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** – olej 10ml<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 5g **(5)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Paprykarz z łososiem 30g **(1A, 4)**<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1954,84 kcal<br>Białko ogółem: 89,93 g<br>Tłuszcz: 62,29 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,16 g<br>Węglowodany ogółem: 260,61 g<br>W tym cukry: Sacharoza 28,62 g<br>Laktoza 19,29 g<br>Glukoza 12,02 g<br>Fruktoza 17,34 g<br>Błonnik: 25,82 g<br>Sód: 1946,6 mg | Wartość energetyczna: 1954,84 kcal<br>Białko ogółem: 89,93 g<br>Tłuszcz: 62,29 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,16 g<br>Węglowodany ogółem: 260,61 g<br>W tym cukry: Sacharoza 28,62 g<br>Laktoza 19,29 g<br>Glukoza 12,02 g<br>Fruktoza 17,34 g<br>Błonnik: 25,82 g<br>Sód: 1946,6 mg | Wartość energetyczna: 1968,2 kcal<br>Białko ogółem: 99,47 g<br>Tłuszcz: 65,38 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,72 g<br>Węglowodany ogółem: 244,34g<br>W tym cukry: Sacharoza 13,17 g<br>Laktoza 18,59 g<br>Glukoza 8 g<br>Fruktoza 13,31 g<br>Błonnik: 32,52 g<br>Sód: 2550,09 mg |

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

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

**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 06.11.2026 – 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 kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Ogórek kiszony 50g **(14)**<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. | Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Ogórek kiszony 50g **(14)**<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. | Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**<br>Ogórek kiszony 50g **(14)**<br>**Dodatek 1:** Jabłka 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)**<br>Ryba filet 150g **(4)** w cieście smażony - jajko 10g **(3),** mleko 20ml **(7)**, olej 15ml, mąka psz. 20g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)**<br>Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)**<br>Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Serek wiejski 200g **(7)**<br>Miód 25g<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Serek wiejski 200g **(7)**<br>Miód 25g<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Serek wiejski 200g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)**<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** |
| Wartość energetyczna: 2075,12 kcal<br>Białko ogółem: 96,16 g<br>Tłuszcz: 62,83 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,26 g<br>Węglowodany ogółem: 292,22 g<br>W tym cukry: Sacharoza 15,14 g<br>Laktoza 20,36 g<br>Glukoza 8,32 g<br>Fruktoza 12,24 g<br>Błonnik: 29,76 g<br>Sód: 2265,75 mg | Wartość energetyczna: 2081,17 kcal<br>Białko ogółem: 94,78 g<br>Tłuszcz: 64,41 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,55 g<br>Węglowodany ogółem: 291,56 g<br>W tym cukry: Sacharoza 15,1 g<br>Laktoza 19,74 g<br>Glukoza 8,32 g<br>Fruktoza 12,24 g<br>Błonnik: 29,76 g<br>Sód: 2249,49 mg | Wartość energetyczna: 2085,87 kcal<br>Białko ogółem: 100,02 g<br>Tłuszcz: 65,47 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,81 g<br>Węglowodany ogółem: 283,87 g<br>W tym cukry: Sacharoza 10,12 g<br>Laktoza 19,74 g<br>Glukoza 8,32 g<br>Fruktoza 12,24 g<br>Błonnik: 32,46 g<br>Sód: 2531,23 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 $9^{30}$ - $10^{00}$.

**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 07.11.2026 – 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 gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Polędwica sopocka 80g **(6, 7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Banan 1szt. | Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Polędwica sopocka 80g **(6, 7)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Banan 1szt. | Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Polędwica sopocka 80g **(6, 7)**<br>Pomidor 100g<br>**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 20g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 20g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g **(9),** kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 20g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A)**<br>Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, jajko 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)**<br>Kiełbasa krakowska 30g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, jajko 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)**<br>Kiełbasa krakowska 30g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, jajko 1 szt. **(3)**, majonez 10g **(3, 14)**<br>Kiełbasa krakowska 50g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1932,02 kcal<br>Białko ogółem: 93,49 g<br>Tłuszcz: 63,98 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,08 g<br>Węglowodany ogółem: 259,61 g<br>W tym cukry: Sacharoza 26,51 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 10,05 g<br>Błonnik: 27,03 g<br>Sód: 2211,15 mg | Wartość energetyczna: 1932,02 kcal<br>Białko ogółem: 93,49 g<br>Tłuszcz: 63,98 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,08 g<br>Węglowodany ogółem: 259,61 g<br>W tym cukry: Sacharoza 26,51 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 10,05 g<br>Błonnik: 27,03 g<br>Sód: 2211,15 mg | Wartość energetyczna: 2002,51 kcal<br>Białko ogółem: 99,23 g<br>Tłuszcz: 64,85 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,32 g<br>Węglowodany ogółem: 268,48 g<br>W tym cukry: Sacharoza 21,65 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 10,05 g<br>Błonnik: 29,27 g<br>Sód: 2501,71 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 08.11.2026 – 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** |
| Makaron **(1A)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 80g z mlekiem **(7)**<br>i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Makaron **(1A)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 80g z mlekiem **(7)**<br>i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. | Makaron **(1A)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Twarożek 80g z mlekiem **(7)**<br>i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br>**Dodatek 1:** Gruszka 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)**<br>Klops mielony pieczony - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g<br>z groszkiem 20g – mąka psz. 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)**<br>Klops mielony pieczony - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g<br>z groszkiem 20g – mąka psz. 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)**<br>Klops mielony pieczony - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g **(1A),** jajko 10g **(3)**, kasza manna 5g **(1A)**<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g<br>z groszkiem 20g – mąka psz. 10g **(1A)**, olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbaski gotowane 120g **(6)**<br>Musztarda 20g **(14)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbaski gotowane 120g **(6)**<br>Musztarda 20g **(14)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbaski gotowane 120g **(6)**<br>Musztarda 20g **(14)**, papryka świeża 80g<br>Twarożek 20g **(7)**<br>**Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)** |
| Wartość energetyczna: 1917,03 kcal<br>Białko ogółem: 95,92 g<br>Tłuszcz: 59,63 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,28 g<br>Węglowodany ogółem: 258,47 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,49 g<br>Laktoza 17,63 g<br>Glukoza 7,42 g<br>Fruktoza 12,93 g<br>Błonnik: 31,08 g<br>Sód: 2024,25 mg | Wartość energetyczna: 1917,03 kcal<br>Białko ogółem: 95,92 g<br>Tłuszcz: 59,63 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,28 g<br>Węglowodany ogółem: 258,47 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,49 g<br>Laktoza 17,63 g<br>Glukoza 7,42 g<br>Fruktoza 12,93 g<br>Błonnik: 31,08 g<br>Sód: 2024,25 mg | Wartość energetyczna: 1994,61 kcal<br>Białko ogółem: 101,2 g<br>Tłuszcz: 61,02 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,94 g<br>Węglowodany ogółem: 268,12 g<br>W tym cukry: Sacharoza 14,06 g<br>Laktoza 18,27 g<br>Glukoza 7,42 g<br>Fruktoza 12,93 g<br>Błonnik: 34,02 g<br>Sód: 2176,08 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 09.11.2026 – 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 kukurydziane **(1C)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g **(6)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłko 1szt. | Płatki kukurydziane **(1C)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g **(6)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłko 1szt. | Płatki kukurydziane **(1C)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)**<br>Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g **(6)**<br>Pomidor 100g<br>**Dodatek 1:** Jabłko 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g<br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)**, olej 10ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g<br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)**, olej 10ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g<br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 10ml **(7)**, olej 10ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Serek twarogowy 30g **(7)**<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Serek twarogowy 30g **(7)**<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Serek twarogowy 30g **(7)**<br>Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)**<br>Ogórek zielony 100g<br>**Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)** |
| Wartość energetyczna: 1954,19 kcal<br>Białko ogółem: 98,54 g<br>Tłuszcz: 60,01 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,4 g<br>Węglowodany ogółem: 265,83 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,94 g<br>Laktoza 13,14 g<br>Glukoza 8,8 g<br>Fruktoza 12,79 g<br>Błonnik: 31,75 g<br>Sód: 2002,4 mg | Wartość energetyczna: 1954,19 kcal<br>Białko ogółem: 98,54 g<br>Tłuszcz: 60,01 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,4 g<br>Węglowodany ogółem: 265,83 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,94 g<br>Laktoza 13,14 g<br>Glukoza 8,8 g<br>Fruktoza 12,79 g<br>Błonnik: 31,75 g<br>Sód: 2002,4 mg | Wartość energetyczna: 2030,66 kcal<br>Białko ogółem: 103,85 g<br>Tłuszcz: 61,08 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,65 g<br>Węglowodany ogółem: 276,03 g<br>W tym cukry: Sacharoza 13,46 g<br>Laktoza 13,14 g<br>Glukoza 8,8 g<br>Fruktoza 12,79 g<br>Błonnik: 34,44 g<br>Sód: 2285,72 mg |

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

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

**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 10.11.2026 – 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** |
| Kawa zbożowa **(1B, 1C)**<br>z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Jajko gotowane 1szt. **(3)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 40g **(1A, 3, 6, 9)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Mandarynka 1szt. | Kawa zbożowa **(1B, 1C)**<br>z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Jajko gotowane 1szt. **(3)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 40g **(1A, 3, 6, 9)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Mandarynka 1szt. | Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)**<br>z mlekiem **(7)** 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Jajko gotowane 1szt. **(3)**<br>Pasztet zapiekany drobiowy 40g **(1A, 3, 6, 9)**<br>Papryka świeża 80g<br>**Dodatek 1:** Mandarynka 1szt. |
| **Obiad:** | **Obiad:** | **Obiad:** |
| Zupa barszcz czerwony<br>z ziemniakami 100g i fasolą białą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 10ml **(7)**<br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)**<br>Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa barszcz czerwony<br>z ziemniakami 100g i soczewicą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 10ml<br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)**<br>Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 5g | Zupa barszcz czerwony<br>z ziemniakami 100g i soczewicą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 10ml<br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)**<br>Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja + dodatek 2** | **Kolacja** + dodatek 2 |
| Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por 5g), pomidor 100g<br>Kiełbasa drobiowa 20g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por 5g), pomidor 100g<br>Kiełbasa drobiowa 20g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** | Herbata gorzka 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1D)**<br>Masło ekstra 10g **(7)**<br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9)**, por 5g), pomidor 100g<br>Kiełbasa drobiowa 40g **(6)**<br>**Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** |
| Wartość energetyczna: 2004,4 kcal<br>Białko ogółem: 104,41 g<br>Tłuszcz: 62,93 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,02 g<br>Węglowodany ogółem: 256,19 g<br>W tym cukry: Sacharoza 22,25 g<br>Laktoza 16,98 g<br>Glukoza 6,37 g<br>Fruktoza 6,9 g<br>Błonnik: 30,81 g<br>Sód: 1575,72 mg | Wartość energetyczna: 2013,76 kcal<br>Białko ogółem: 105,85 g<br>Tłuszcz: 63,44 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,13 g<br>Węglowodany ogółem: 257,16 g<br>W tym cukry: Sacharoza 21,61 g<br>Laktoza 16,98 g<br>Glukoza 6,37 g<br>Fruktoza 6,9 g<br>Błonnik: 28,09 g<br>Sód: 1569,6 mg | Wartość energetyczna: 2090,55 kcal<br>Białko ogółem: 111,09 g<br>Tłuszcz: 65,2 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,45 g<br>Węglowodany ogółem: 266,09 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,13 g<br>Laktoza 16,98 g<br>Glukoza 6,37 g<br>Fruktoza 6,9 g<br>Błonnik: 30,33 g<br>Sód: 1845,36 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 $9^{30}$ - $10^{00}$.

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