

Jadłospis 11.04.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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 Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 20g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 20g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2013,47 kcal Białko ogółem: 97,3 g Tłuszcz: 62,74 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g Węglowodany ogółem: 277,03 g W tym cukry: Sacharoza 48,82 g Laktoza 21,06 g Glukoza 11,03 g Fruktoza 11 g Błonnik: 27,73 g Sód: 2382,97 mg	Wartość energetyczna: 2013,47 kcal Białko ogółem: 97,3 g Tłuszcz: 62,74 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g Węglowodany ogółem: 277,03 g W tym cukry: Sacharoza 48,82 g Laktoza 21,06 g Glukoza 11,03 g Fruktoza 11 g Błonnik: 27,73 g Sód: 2382,97 mg	Wartość energetyczna: 2012,14 kcal Białko ogółem: 103,05 g Tłuszcz: 63,62 g Kw.tł. Nasy.: 24,92 g Węglowodany ogółem: 267,93 g W tym cukry: Sacharoza 24 g Laktoza 21,06 g Glukoza 11,03 g Fruktoza 11 g Błonnik: 29,97 g Sód: 2673,36 mg

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

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ – 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 12.04.2026 - 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) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , papryka świeża 80g Twaróg 20g (Z) , koper 2g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2041,06 kcal Białko ogółem: 98,47 g Tłuszcz: 60,03 g Kw.tł. Nasy.: 26,42 g Węglowodany ogółem: 286,36 g W tym cukry: Sacharoza 45,5 g Laktoza 19,08 g Glukoza 9,14 g Fruktoza 9,71 g Błonnik: 32,76 g Sód: 2070,46 mg	Wartość energetyczna: 2041,06 kcal Białko ogółem: 98,47 g Tłuszcz: 60,03 g Kw.tł. Nasy.: 26,42 g Węglowodany ogółem: 286,36 g W tym cukry: Sacharoza 45,5 g Laktoza 19,08 g Glukoza 9,14 g Fruktoza 9,71 g Błonnik: 32,76 g Sód: 2070,46 mg	Wartość energetyczna: 2047,38 kcal Białko ogółem: 104,6 g Tłuszcz: 62,1 g Kw.tł. Nasy.: 27,55 g Węglowodany ogółem: 275,81 g W tym cukry: Sacharoza 19,01 g Laktoza 19,87 g Glukoza 9,14 g Fruktoza 9,72 g Błonnik: 35,31 g Sód: 2243,82 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 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 13.04.2026 - 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 (1) 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) Kielbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 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) Kielbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (1) 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) Kielbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g 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) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 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) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Serek twarogowy 30g (7) Kielbasa kanapkowa 20g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2034,28 kcal Białko ogółem: 104,37 g Tłuszcz: 57,13 g Kw.tł. Nasy.: 23,12 g Węglowodany ogółem: 286,63 g W tym cukry: Sacharoza 38,28 g Laktoza 13,14 g Glukoza 9,03 g Fruktaza 13,52 g Błonnik: 31,92 g Sód: 2085,65 mg	Wartość energetyczna: 2034,28 kcal Białko ogółem: 104,37 g Tłuszcz: 57,13 g Kw.tł. Nasy.: 23,12 g Węglowodany ogółem: 286,63 g W tym cukry: Sacharoza 38,28 g Laktoza 13,14 g Glukoza 9,03 g Fruktaza 13,52 g Błonnik: 31,92 g Sód: 2085,65 mg	Wartość energetyczna: 2038,93 kcal Białko ogółem: 109,68 g Tłuszcz: 58,2 g Kw.tł. Nasy.: 23,37 g Węglowodany ogółem: 278,86 g W tym cukry: Sacharoza 13,84 g Laktoza 13,14 g Glukoza 9,03 g Fruktaza 13,52 g Błonnik: 34,62 g Sód: 2368,79 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 14.04.2026 - 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) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruska korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 30g (7) , koper 2g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 30g (7) , koper 2g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 50g (7) , koper 2g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2247,46 kcal Białko ogółem: 111,58 g Tłuszcz: 70,43 g Kw.tł. Nasy.: 28,03 g Węglowodany ogółem: 293,27 g W tym cukry: Sacharoza 45,01 g Laktoza 19,54 g Glukoza 6,66 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 33,49 g Sód: 1565,68 mg	Wartość energetyczna: 2256,82 kcal Białko ogółem: 113,02 g Tłuszcz: 70,93 g Kw.tł. Nasy.: 28,13 g Węglowodany ogółem: 294,24 g W tym cukry: Sacharoza 44,37 g Laktoza 19,54 g Glukoza 6,66 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 30,76 g Sód: 1559,56 mg	Wartość energetyczna: 2281,53 kcal Białko ogółem: 118,94 g Tłuszcz: 73,4 g Kw.tł. Nasy.: 28,93 g Węglowodany ogółem: 287,75 g W tym cukry: Sacharoza 19,98 g Laktoza 20,18 g Glukoza 6,66 g Fruktoza 7,14 g Błonnik: 33,33 g Sód: 1706,57 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 15.04.2026 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 20g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2070,67 kcal Białko ogółem: 97,92 g Tłuszcz: 60,42 g Kw.tł. Nasy.: 25,38 g Węglowodany ogółem: 295,58 g W tym cukry: Sacharoza 40,75 g Laktoza 12,99 g Glukoza 6,34 g Fruktoza 6,35 g Błonnik: 27,39 g Sód: 2412,04 mg	Wartość energetyczna: 2047,11 kcal Białko ogółem: 100,82 g Tłuszcz: 62,79 g Kw.tł. Nasy.: 27,14 g Węglowodany ogółem: 282,06 g W tym cukry: Sacharoza 40,67 g Laktoza 12,36 g Glukoza 6,34 g Fruktoza 6,35 g Błonnik: 26,17 g Sód: 2321,17 mg	Wartość energetyczna: 2053,3 kcal Białko ogółem: 106,85 g Tłuszcz: 63,72 g Kw.tł. Nasy.: 27,33 g Węglowodany ogółem: 274,28 g W tym cukry: Sacharoza 16,24 g Laktoza 12,36 g Glukoza 6,34 g Fruktoza 6,35 g Błonnik: 28,87 g Sód: 2611,64 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 16.04.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g, kiełbasa krakowska 30g, pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Kiełbasa krakowska 30g, pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Kiełbasa krakowska 30g, pomidor 100g Twaróg 20g (Z) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2043,23 kcal Białko ogółem: 100,1 g Tłuszcz: 58,51 g Kw.tł. Nasy.: 24,45 g Węglowodany ogółem: 278,76 g W tym cukry: Sacharoza 43,7 g Laktoza 17,47 g Glukoza 10,98 g Fruktoza 15,86 g Błonnik: 34,4 g Sód: 2548,86 mg	Wartość energetyczna: 2043,23 kcal Białko ogółem: 100,1 g Tłuszcz: 58,51 g Kw.tł. Nasy.: 24,45 g Węglowodany ogółem: 278,76 g W tym cukry: Sacharoza 43,7 g Laktoza 17,47 g Glukoza 10,98 g Fruktoza 15,86 g Błonnik: 34,4 g Sód: 2548,86 mg	Wartość energetyczna: 2056,55 kcal Białko ogółem: 106,51 g Tłuszcz: 61,45 g Kw.tł. Nasy.: 25,68 g Węglowodany ogółem: 268,07 g W tym cukry: Sacharoza 17,14 g Laktoza 18,26 g Glukoza 10,98 g Fruktoza 15,86 g Błonnik: 36,19 g Sód: 2700,06 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 17.04.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i czosnkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i czosnkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i czosnkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper 10g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper 10g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper 10g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2016,48 kcal Białko ogółem: 85,31 g Tłuszcz: 60,89 g Kw.tł. Nasy.: 24,55 g Węglowodany ogółem: 292,05 g W tym cukry: Sacharoza 39,16 g Laktoza 15,55 g Glukoza 8,04 g Fruktaza 7,5 g Błonnik: 32,62 g Sód: 1499,46 mg	Wartość energetyczna: 2016,48 kcal Białko ogółem: 85,31 g Tłuszcz: 60,89 g Kw.tł. Nasy.: 24,55 g Węglowodany ogółem: 292,05 g W tym cukry: Sacharoza 39,16 g Laktoza 15,55 g Glukoza 8,04 g Fruktaza 7,5 g Błonnik: 32,62 g Sód: 1499,46 mg	Wartość energetyczna: 2054,68 kcal Białko ogółem: 90,34 g Tłuszcz: 64,82 g Kw.tł. Nasy.: 24,94 g Węglowodany ogółem: 286,37 g W tym cukry: Sacharoza 14,85 g Laktoza 15,55 g Glukoza 8,04 g Fruktaza 7,5 g Błonnik: 35,53 g Sód: 1789,35 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 18.04.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa kanapkowa 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa kanapkowa 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa kanapkowa 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2117,97 kcal Białko ogółem: 103,36 g Tłuszcz: 67 g Kw.tł. Nasy.: 27,33 g Węglowodany ogółem: 291,47 g W tym cukry: Sacharoza 48 g Laktoza 21,06 g Glukoza 10,26 g Fruktoza 10,31 g Błonnik: 25,12 g Sód: 2061,54 mg	Wartość energetyczna: 2117,97 kcal Białko ogółem: 103,36 g Tłuszcz: 67 g Kw.tł. Nasy.: 27,33 g Węglowodany ogółem: 291,47 g W tym cukry: Sacharoza 48 g Laktoza 21,06 g Glukoza 10,26 g Fruktoza 10,31 g Błonnik: 25,12 g Sód: 2061,54 mg	Wartość energetyczna: 2132,54 kcal Białko ogółem: 108,18 g Tłuszcz: 69,85 g Kw.tł. Nasy.: 28,27 g Węglowodany ogółem: 282,86 g W tym cukry: Sacharoza 23,16 g Laktoza 21,06 g Glukoza 10,26 g Fruktoza 10,31 g Błonnik: 27,38 g Sód: 2321,14 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 19.04.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 10ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 10ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 10ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 50g Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 50g Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 70g Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2046,31 kcal Białko ogółem: 97,21 g Tłuszcz: 61,25 g Kw.tł. Nasy.: 28,78 g Węglowodany ogółem: 288,46 g W tym cukry: Sacharoza 41,25 g Laktoza 19,3 g Glukoza 9,32 g Fruktoza 9,43 g Błonnik: 35,11 g Sód: 2401,6 mg	Wartość energetyczna: 2046,31 kcal Białko ogółem: 97,21 g Tłuszcz: 61,25 g Kw.tł. Nasy.: 28,78 g Węglowodany ogółem: 288,46 g W tym cukry: Sacharoza 41,25 g Laktoza 19,3 g Glukoza 9,32 g Fruktoza 9,43 g Błonnik: 35,11 g Sód: 2401,6 mg	Wartość energetyczna: 2045,26 kcal Białko ogółem: 102,86 g Tłuszcz: 62 g Kw.tł. Nasy.: 28,94 g Węglowodany ogółem: 279,52 g W tym cukry: Sacharoza 16,9 g Laktoza 19,3 g Glukoza 9,32 g Fruktoza 9,43 g Błonnik: 38,05 g Sód: 2706,55 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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

Jadłospis 20.04.2026 - 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
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 200g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 5g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 200g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 5g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 200g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 5g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Twaróg 20g (7) , koper 2g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2018,46 kcal Białko ogółem: 101,86 g Tłuszcz: 60,93 g Kw.tł. Nasy.: 26,89 g Węglowodany ogółem: 265,96 g W tym cukry: Sacharoza 39,75 g Laktoza 17,8 g Glukoza 8,06 g Fruktoza 14 g Błonnik: 28,5 g Sód: 2324,67 mg	Wartość energetyczna: 2018,46 kcal Białko ogółem: 101,86 g Tłuszcz: 60,93 g Kw.tł. Nasy.: 26,89 g Węglowodany ogółem: 265,96 g W tym cukry: Sacharoza 39,75 g Laktoza 17,8 g Glukoza 8,06 g Fruktoza 14 g Błonnik: 28,5 g Sód: 2324,67 mg	Wartość energetyczna: 2032,01 kcal Białko ogółem: 108,37 g Tłuszcz: 63,18 g Kw.tł. Nasy.: 28,06 g Węglowodany ogółem: 256,58 g W tym cukry: Sacharoza 13,19 g Laktoza 18,59 g Glukoza 8,06 g Fruktoza 14,01 g Błonnik: 30,8 g Sód: 2483,54 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9³⁰ - 10⁰⁰.

Kolacja dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest wzbogacona celem uniknięcia wahań glukozy, pacjenci powinni podzielić kolację na dwie części.

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