

Jadłospis 11.05.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g (6) Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g (6) Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g (6) Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) , pieczeń drobiowa 20g (1A) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) , pieczeń drobiowa 20g (1A) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) , pieczeń drobiowa 40g (1A) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2062,53 kcal Białko ogółem: 93,09 g Tłuszcz: 62,54 g Kw.tł. Nasy.: 23,87 g Węglowodany ogółem: 287,21 g W tym cukry: Sacharoza 39,61 g Laktoza 20,71 g Glukoza 8,32 g Fruktoza 13,63 g Błonnik: 35,65 g Sód: 2216,74 mg	Wartość energetyczna: 2062,53 kcal Białko ogółem: 93,09 g Tłuszcz: 62,54 g Kw.tł. Nasy.: 23,87 g Węglowodany ogółem: 287,21 g W tym cukry: Sacharoza 39,61 g Laktoza 20,71 g Glukoza 8,32 g Fruktoza 13,63 g Błonnik: 35,65 g Sód: 2216,74 mg	Wartość energetyczna: 2084,9 kcal Białko ogółem: 97,93 g Tłuszcz: 65,1 g Kw.tł. Nasy.: 24,59 g Węglowodany ogółem: 280,91 g W tym cukry: Sacharoza 15,15 g Laktoza 20,71 g Glukoza 8,32 g Fruktoza 13,63 g Błonnik: 38,48 g Sód: 2504,92 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 12.05.2026 - wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (6) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2178,26 kcal Białko ogółem: 91,72 g Tłuszcz: 63,98 g Kw.tł. Nasy.: 27,65 g Węglowodany ogółem: 318,71 g W tym cukry: Sacharoza 48,18 g Laktoza 18,35 g Glukoza 14,69 g Fruktoza 14,31 g Błonnik: 27,53 g Sód: 1506,07 mg	Wartość energetyczna: 2178,26 kcal Białko ogółem: 91,72 g Tłuszcz: 63,98 g Kw.tł. Nasy.: 27,65 g Węglowodany ogółem: 318,71 g W tym cukry: Sacharoza 48,18 g Laktoza 18,35 g Glukoza 14,69 g Fruktoza 14,31 g Błonnik: 27,53 g Sód: 1506,07 mg	Wartość energetyczna: 2149,51 kcal Białko ogółem: 104,75 g Tłuszcz: 68,68 g Kw.tł. Nasy.: 27,62 g Węglowodany ogółem: 284,71 g W tym cukry: Sacharoza 10,74 g Laktoza 17,81 g Glukoza 10,66 g Fruktoza 10,29 g Błonnik: 34,17 g Sód: 2121,76 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 13.05.2026 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem 5g Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem 5g Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem 5g Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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 140g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2000,57 kcal Białko ogółem: 100,47 g Tłuszcz: 61,38 g Kw.tł. Nasy.: 29,46 g Węglowodany ogółem: 271,93 g W tym cukry: Sacharoza 40,13 g Laktoza 22,94 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 5,88 g Błonnik: 28,65 g Sód: 2353,59 mg	Wartość energetyczna: 2000,57 kcal Białko ogółem: 100,47 g Tłuszcz: 61,38 g Kw.tł. Nasy.: 29,46 g Węglowodany ogółem: 271,93 g W tym cukry: Sacharoza 40,13 g Laktoza 22,94 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 5,88 g Błonnik: 28,65 g Sód: 2353,59 mg	Wartość energetyczna: 2005,22 kcal Białko ogółem: 105,77 g Tłuszcz: 62,45 g Kw.tł. Nasy.: 29,71 g Węglowodany ogółem: 264,16 g W tym cukry: Sacharoza 15,69 g Laktoza 22,94 g Glukoza 6,14 g Fruktoza 5,88 g Błonnik: 31,35 g Sód: 2636,7 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 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 14.05.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 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) Masło ekstra 10g (7) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasztet zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g
Wartość energetyczna: 2053,15 kcal Białko ogółem: 94,42 g Tłuszcz: 61,14 g Kw.tł. Nasy.: 24,73 g Węglowodany ogółem: 294,37 g W tym cukry: Sacharoza 43,66 g Laktoza 13,93 g Glukoza 7,05 g Fruktioza 12,52 g Błonnik: 29,09 g Sód: 1944,2 mg	Wartość energetyczna: 2013,48 kcal Białko ogółem: 96,84 g Tłuszcz: 63,43 g Kw.tł. Nasy.: 26,47 g Węglowodany ogółem: 277,63 g W tym cukry: Sacharoza 43,57 g Laktoza 13,3 g Glukoza 7,05 g Fruktioza 12,52 g Błonnik: 27,56 g Sód: 1830,69 mg	Wartość energetyczna: 2018,45 kcal Białko ogółem: 102,08 g Tłuszcz: 65,19 g Kw.tł. Nasy.: 26,79 g Węglowodany ogółem: 268,6 g W tym cukry: Sacharoza 19,13 g Laktoza 13,3 g Glukoza 7,05 g Fruktioza 12,52 g Błonnik: 29,8 g Sód: 2106,27 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 15.05.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Twaróg 30g (Z) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2046,58 kcal Białko ogółem: 89,59 g Tłuszcz: 61,44 g Kw.tł. Nasy.: 29,88 g Węglowodany ogółem: 281,75 g W tym cukry: Sacharoza 33,78 g Laktoza 27,63 g Glukoza 10,31 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 29,02 g Sód: 2270,74 mg	Wartość energetyczna: 2046,58 kcal Białko ogółem: 89,59 g Tłuszcz: 61,44 g Kw.tł. Nasy.: 29,88 g Węglowodany ogółem: 281,75 g W tym cukry: Sacharoza 33,78 g Laktoza 27,63 g Glukoza 10,31 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 29,02 g Sód: 2270,74 mg	Wartość energetyczna: 2071,28 kcal Białko ogółem: 96,89 g Tłuszcz: 63,43 g Kw.tł. Nasy.: 30,86 g Węglowodany ogółem: 274,94 g W tym cukry: Sacharoza 9,32 g Laktoza 28,58 g Glukoza 10,31 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 31,71 g Sód: 2411,86 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 16.05.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1 szt.	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, 7) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Pomarańcza 1 szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 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. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 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. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2100,89 kcal Białko ogółem: 114,43 g Tłuszcz: 64,05 g Kw.tł. Nasy.: 25,33 g Węglowodany ogółem: 274,2 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 17,34 g Glukoza 8,08 g Fruktoza 8,57 g Błonnik: 30,62 g Sód: 1693,97 mg	Wartość energetyczna: 2100,89 kcal Białko ogółem: 114,43 g Tłuszcz: 64,05 g Kw.tł. Nasy.: 25,33 g Węglowodany ogółem: 274,2 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 17,34 g Glukoza 8,08 g Fruktoza 8,57 g Błonnik: 30,62 g Sód: 1693,97 mg	Wartość energetyczna: 2099,56 kcal Białko ogółem: 120,99 g Tłuszcz: 65,61 g Kw.tł. Nasy.: 26,02 g Węglowodany ogółem: 262,82 g W tym cukry: Sacharoza 16,34 g Laktoza 17,5 g Glukoza 8,08 g Fruktoza 8,57 g Błonnik: 32,41 g Sód: 2005,95 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 17.05.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , miód 25g Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , miód 25g Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i koperkiem Kiełbasa drobiowa 20g (6) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 60g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 60g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2048,19 kcal Białko ogółem: 85,81 g Tłuszcz: 60,81 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 298,42 g W tym cukry: Sacharoza 38,8 g Laktoza 15,39 g Glukoza 8,14 g Fruktoza 8,01 g Błonnik: 32,27 g Sód: 1498,58 mg	Wartość energetyczna: 2048,19 kcal Białko ogółem: 85,81 g Tłuszcz: 60,81 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 298,42 g W tym cukry: Sacharoza 38,8 g Laktoza 15,39 g Glukoza 8,14 g Fruktoza 8,01 g Błonnik: 32,27 g Sód: 1498,58 mg	Wartość energetyczna: 2007,01 kcal Białko ogółem: 93,39 g Tłuszcz: 63,88 g Kw.tł. Nasy.: 25,52 g Węglowodany ogółem: 272,21 g W tym cukry: Sacharoza 13,91 g Laktoza 15,39 g Glukoza 8,15 g Fruktoza 8,02 g Błonnik: 35,38 g Sód: 1885,98 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 18.05.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza jaglana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 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 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Twarożek 30g (7) , szczypiorek 5g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2039,61 kcal Białko ogółem: 98,22 g Tłuszcz: 59,63 g Kw.tł. Nasy.: 22,93 g Węglowodany ogółem: 278,12 g W tym cukry: Sacharoza 43,25 g Laktoza 16,67 g Glukoza 10,08 g Fruktoza 15,68 g Błonnik: 28,35 g Sód: 2680,09 mg	Wartość energetyczna: 2039,61 kcal Białko ogółem: 98,22 g Tłuszcz: 59,63 g Kw.tł. Nasy.: 22,93 g Węglowodany ogółem: 278,12 g W tym cukry: Sacharoza 43,25 g Laktoza 16,67 g Glukoza 10,08 g Fruktoza 15,68 g Błonnik: 28,35 g Sód: 2680,09 mg	Wartość energetyczna: 2065,71 kcal Białko ogółem: 105,68 g Tłuszcz: 61,66 g Kw.tł. Nasy.: 23,91 g Węglowodany ogółem: 271,39 g W tym cukry: Sacharoza 18,8 g Laktoza 17,63 g Glukoza 10,11 g Fruktoza 15,71 g Błonnik: 31,16 g Sód: 2821,29 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 19.05.2026 - wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Banan 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Banan 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka w panierce smażony – mięso filet z kurczaka 160g, jajko 10g (3) , bułka tarta 20g (1A) , mleko 20ml (Z) , olej 20ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 160g - mąka psz. 20g (1A) , olej 20ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 160g - mąka psz. 20g (1A) , olej 20ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 (Z) Ser żółty odtłuszczony 20g (Z) Twarożek 60g (Z) , szczypior 5g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty odtłuszczony 20g (Z) Twarożek 60g (Z) , szczypior 5g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty odtłuszczony 40g (Z) Twarożek 60g (Z) , szczypior 5g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g
Wartość energetyczna: 2126,05 kcal Białko ogółem: 101,69 g Tłuszcz: 58,91 g Kw.tł. Nasy.: 23,07 g Węglowodany ogółem: 315,91 g W tym cukry: Sacharoza 46,4 g Laktoza 15,39 g Glukoza 8,55 g Fruktoza 8,64 g Błonnik: 30,89 g Sód: 2401,87 mg	Wartość energetyczna: 2067,66 kcal Białko ogółem: 98,41 g Tłuszcz: 60,15 g Kw.tł. Nasy.: 24,31 g Węglowodany ogółem: 302,38 g W tym cukry: Sacharoza 46,33 g Laktoza 14,76 g Glukoza 8,55 g Fruktoza 8,64 g Błonnik: 29,67 g Sód: 2295,07 mg	Wartość energetyczna: 2125,84 kcal Białko ogółem: 105,95 g Tłuszcz: 65,89 g Kw.tł. Nasy.: 27,28 g Węglowodany ogółem: 295,24 g W tym cukry: Sacharoza 21,93 g Laktoza 14,78 g Glukoza 8,55 g Fruktoza 8,64 g Błonnik: 32,23 g Sód: 2595,8 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 20.05.2026 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie + dodatek 1
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 80g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2013,87 kcal Białko ogółem: 85,12 g Tłuszcz: 59,74 g Kw.tł. Nasy.: 26 g Węglowodany ogółem: 283,79 g W tym cukry: Sacharoza 49,83 g Laktoza 22,04 g Glukoza 10,7 g Fruktoza 10,61 g Błonnik: 26,46 g Sód: 1981,49 mg	Wartość energetyczna: 2013,87 kcal Białko ogółem: 85,12 g Tłuszcz: 59,74 g Kw.tł. Nasy.: 26 g Węglowodany ogółem: 283,79 g W tym cukry: Sacharoza 49,83 g Laktoza 22,04 g Glukoza 10,7 g Fruktoza 10,61 g Błonnik: 26,46 g Sód: 1981,49 mg	Wartość energetyczna: 2017,41 kcal Białko ogółem: 97,2 g Tłuszcz: 65,09 g Kw.tł. Nasy.: 27,59 g Węglowodany ogółem: 256,77 g W tym cukry: Sacharoza 14,37 g Laktoza 21,34 g Glukoza 6,68 g Fruktoza 6,58 g Błonnik: 35,02 g Sód: 2593,3 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 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.