

Jadłospis 11.06.2026 - 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
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g 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) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g 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) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 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 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 10g (1A) , olej 5ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 160g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g 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 10g (1A) , olej 5ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 160g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g 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 10g (1A) , olej 5ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 160g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 130g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g 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) Kiełbaski gotowane 130g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g 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) Kiełbaski gotowane 130g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g Twarożek 30g (7) , szczypior 5g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2004,05 kcal Białko ogółem: 93,18 g Tłuszcz: 61,18 g Kw.tł. Nasy.: 27,05 g Węglowodany ogółem: 269,98 g W tym cukry: Sacharoza 39,81 g Laktoza 20,71 g Glukoza 9,95 g Fruktoza 14,66 g Błonnik: 34,27 g Sód: 2534,81 mg	Wartość energetyczna: 2004,05 kcal Białko ogółem: 93,18 g Tłuszcz: 61,18 g Kw.tł. Nasy.: 27,05 g Węglowodany ogółem: 269,98 g W tym cukry: Sacharoza 39,81 g Laktoza 20,71 g Glukoza 9,95 g Fruktoza 14,66 g Błonnik: 34,27 g Sód: 2534,81 mg	Wartość energetyczna: 2030,48 kcal Białko ogółem: 100,58 g Tłuszcz: 63,89 g Kw.tł. Nasy.: 28,1 g Węglowodany ogółem: 261,99 g W tym cukry: Sacharoza 15,35 g Laktoza 21,67 g Glukoza 9,98 g Fruktoza 14,7 g Błonnik: 36,63 g Sód: 2668,45 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 12.06.2026 - 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 kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 20ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z jogurtem naturalnym 20g (7) 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) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z jogurtem naturalnym 20g (7) 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) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Sałatka: ryż 10g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2040,61 kcal Białko ogółem: 85,4 g Tłuszcz: 60,88 g Kw.tł. Nasy.: 23,19 g Węglowodany ogółem: 296,21 g W tym cukry: Sacharoza 35,22 g Laktoza 16,49 g Glukoza 9,64 g Fruktaza 9,44 g Błonnik: 30,56 g Sód: 1727,38 mg	Wartość energetyczna: 2022,12 kcal Białko ogółem: 84,56 g Tłuszcz: 58,55 g Kw.tł. Nasy.: 24,17 g Węglowodany ogółem: 297,72 g W tym cukry: Sacharoza 36,24 g Laktoza 15,85 g Glukoza 9,68 g Fruktaza 9,48 g Błonnik: 30,79 g Sód: 1779,66 mg	Wartość energetyczna: 2027,42 kcal Białko ogółem: 94,93 g Tłuszcz: 61,71 g Kw.tł. Nasy.: 24,73 g Węglowodany ogółem: 280,1 g W tym cukry: Sacharoza 11,34 g Laktoza 15,85 g Glukoza 10,02 g Fruktaza 9,87 g Błonnik: 34,46 g Sód: 2041,21 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 13.06.2026 - 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, sałata 10g 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, sałata 10g 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 60g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczonego 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 60g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczonego 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Ser żółty odłuszczonego 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 1994,27 kcal Białko ogółem: 90,32 g Tłuszcz: 62,39 g Kw.tł. Nasy.: 25,47 g Węglowodany ogółem: 271,66 g W tym cukry: Sacharoza 43,92 g Laktoza 13,02 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 32,58 g Sód: 1594,68 mg	Wartość energetyczna: 2005,97 kcal Białko ogółem: 92,12 g Tłuszcz: 63,02 g Kw.tł. Nasy.: 25,6 g Węglowodany ogółem: 272,87 g W tym cukry: Sacharoza 43,12 g Laktoza 13,02 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 29,18 g Sód: 1587,03 mg	Wartość energetyczna: 2021,09 kcal Białko ogółem: 100,76 g Tłuszcz: 64,45 g Kw.tł. Nasy.: 26,12 g Węglowodany ogółem: 263,74 g W tym cukry: Sacharoza 18,28 g Laktoza 13,02 g Glukoza 8,33 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 31,42+ g Sód: 1737,02 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 14.06.2026 - 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 ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 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 ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 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 ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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 kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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 kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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 (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 70g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2021,9 kcal Białko ogółem: 90,97 g Tłuszcz: 62,35 g Kw.tł. Nasy.: 24,69 g Węglowodany ogółem: 286,79 g W tym cukry: Sacharoza 39,37 g Laktoza 14,11 g Glukoza 9,47 g Fruktoza 10,57 g Błonnik: 31,22 g Sód: 1830,38 mg	Wartość energetyczna: 2021,9 kcal Białko ogółem: 90,97 g Tłuszcz: 62,35 g Kw.tł. Nasy.: 24,69 g Węglowodany ogółem: 286,79 g W tym cukry: Sacharoza 39,37 g Laktoza 14,11 g Glukoza 9,47 g Fruktoza 10,57 g Błonnik: 31,22 g Sód: 1830,38 mg	Wartość energetyczna: 2043,14 kcal Białko ogółem: 95,54 g Tłuszcz: 65,46 g Kw.tł. Nasy.: 25,69 g Węglowodany ogółem: 279,09 g W tym cukry: Sacharoza 15 g Laktoza 14,11 g Glukoza 9,47 g Fruktoza 10,57 g Błonnik: 34,24 g Sód: 2077,3 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.

Jadłospis 15.06.2026 - 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 (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 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 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 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (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 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 4g (5) 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 15ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 5g 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, dynią prażoną 4g (5) 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 15ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 5g 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, dynią prażoną 4g (5) 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 15ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 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) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Szynka w galarecie 50g (6, 9) 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) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Szynka w galarecie 50g (6, 9) 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) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Szynka w galarecie 70g (6, 9) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2024,89 kcal Białko ogółem: 85,84 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 23,99 g Węglowodany ogółem: 283,98 g W tym cukry: Sacharoza 38,89 g Laktoza 18,92 g Glukoza 9,09 g Fruktoza 9,79 g Błonnik: 30,56 g Sód: 1830,81 mg	Wartość energetyczna: 2024,89 kcal Białko ogółem: 85,84 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 23,99 g Węglowodany ogółem: 283,98 g W tym cukry: Sacharoza 38,89 g Laktoza 18,92 g Glukoza 9,09 g Fruktoza 9,79 g Błonnik: 30,56 g Sód: 1830,81 mg	Wartość energetyczna: 2024,75 kcal Białko ogółem: 90,81 g Tłuszcz: 63,67 g Kw.tł. Nasy.: 24,65 g Węglowodany ogółem: 274,17 g W tym cukry: Sacharoza 12,43 g Laktoza 19,07 g Glukoza 9,13 g Fruktoza 9,81 g Błonnik: 32,98 g Sód: 1989,57 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 16.06.2026 - 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 z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g 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 fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g 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 fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 40g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2016,76 kcal Białko ogółem: 97,1 g Tłuszcz: 61,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,8 g Węglowodany ogółem: 279,61 g W tym cukry: Sacharoza 40,76 g Laktoza 16,37 g Glukoza 8,46 g Fruktaza 11,96 g Błonnik: 30,74 g Sód: 2495,73 mg	Wartość energetyczna: 2016,76 kcal Białko ogółem: 97,1 g Tłuszcz: 61,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,8 g Węglowodany ogółem: 279,61 g W tym cukry: Sacharoza 40,76 g Laktoza 16,37 g Glukoza 8,46 g Fruktaza 11,96 g Błonnik: 30,74 g Sód: 2495,73 mg	Wartość energetyczna: 2010,35 kcal Białko ogółem: 102,01 g Tłuszcz: 62,81 g Kw.tł. Nasy.: 25,1 g Węglowodany ogółem: 268,67 g W tym cukry: Sacharoza 16,25 g Laktoza 16,37 g Glukoza 8,46 g Fruktaza 11,96 g Błonnik: 32,66 g Sód: 2753,9 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 17.06.2026 - 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) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , 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) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (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) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (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) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (14) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2005,45 kcal Białko ogółem: 95,06 g Tłuszcz: 62,14 g Kw.tł. Nasy.: 22,53 g Węglowodany ogółem: 281,11 g W tym cukry: Sacharoza 49,37 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,24 g Fruktoza 8,04 g Błonnik: 28,22 g Sód: 2048,03 mg	Wartość energetyczna: 2005,45 kcal Białko ogółem: 95,06 g Tłuszcz: 62,14 g Kw.tł. Nasy.: 22,53 g Węglowodany ogółem: 281,11 g W tym cukry: Sacharoza 49,37 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,24 g Fruktoza 8,04 g Błonnik: 28,22 g Sód: 2048,03 mg	Wartość energetyczna: 2010,11 kcal Białko ogółem: 100,37 g Tłuszcz: 63,2 g Kw.tł. Nasy.: 22,78 g Węglowodany ogółem: 273,34 g W tym cukry: Sacharoza 24,93 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,24 g Fruktoza 8,04 g Błonnik: 30,91 g Sód: 2331,17 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 18.06.2026 - 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
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa drobiowa 70g (1A) Serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 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) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) 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 10ml (7) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) 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 10ml (7) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g 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) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g 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) Filet z kurczaka pieczony 80g Twaróg 30g (7) , szczypior 5g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2015,3 kcal Białko ogółem: 88,96 g Tłuszcz: 61,41 g Kw.tł. Nasy.: 27,68 g Węglowodany ogółem: 276,41 g W tym cukry: Sacharoza 50,19 g Laktoza 19,14 g Glukoza 13,7 g Fruktoza 13,92 g Błonnik: 25,95 g Sód: 1956,79 mg	Wartość energetyczna: 2015,3 kcal Białko ogółem: 88,96 g Tłuszcz: 61,41 g Kw.tł. Nasy.: 27,68 g Węglowodany ogółem: 276,41 g W tym cukry: Sacharoza 50,19 g Laktoza 19,14 g Glukoza 13,7 g Fruktoza 13,92 g Błonnik: 25,95 g Sód: 1956,79 mg	Wartość energetyczna: 2015,28 kcal Białko ogółem: 106,05 g Tłuszcz: 66,86 g Kw.tł. Nasy.: 29,14 g Węglowodany ogółem: 243,93 g W tym cukry: Sacharoza 11,95 g Laktoza 19,55 g Glukoza 9,71 g Fruktoza 9,93 g Błonnik: 32,66 g Sód: 2752,11 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 19.06.2026 - 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) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Ogórek kiszony 50g (14) 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) Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z 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) Serek wiejski 200g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Serek wiejski 200g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Serek wiejski 200g (7) Paprykarz 30g (1A, 4) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2153,51 kcal Białko ogółem: 96,12 g Tłuszcz: 62,88 g Kw.tł. Nasy.: 27,26 g Węglowodany ogółem: 312 g W tym cukry: Sacharoza 35,44 g Laktoza 20,36 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 13,03 g Błonnik: 30,05 g Sód: 2256,29 mg	Wartość energetyczna: 2159,56 kcal Białko ogółem: 94,75 g Tłuszcz: 64,46 g Kw.tł. Nasy.: 28,56 g Węglowodany ogółem: 311,35 g W tym cukry: Sacharoza 35,4 g Laktoza 19,74 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 13,03 g Błonnik: 30,05 g Sód: 2240,03 mg	Wartość energetyczna: 2125,99 kcal Białko ogółem: 99,71 g Tłuszcz: 68,4 g Kw.tł. Nasy.: 28,95 g Węglowodany ogółem: 287,78 g W tym cukry: Sacharoza 10,59 g Laktoza 19,74 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 13,03 g Błonnik: 32,96 g Sód: 2528,34 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 20.06.2026 - 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 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa 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. 20g (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. 20g (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. 20g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2002,46 kcal Białko ogółem: 96,46 g Tłuszcz: 62,48 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 276,18 g W tym cukry: Sacharoza 45,8 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,73 g Fruktoza 9,83 g Błonnik: 27,53 g Sód: 2400,24 mg	Wartość energetyczna: 2002,46 kcal Białko ogółem: 96,46 g Tłuszcz: 62,48 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 276,18 g W tym cukry: Sacharoza 45,8 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,73 g Fruktoza 9,83 g Błonnik: 27,53 g Sód: 2400,24 mg	Wartość energetyczna: 2001,13 kcal Białko ogółem: 102,21 g Tłuszcz: 63,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,76 g Węglowodany ogółem: 267,08 g W tym cukry: Sacharoza 20,97 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,73 g Fruktoza 9,83 g Błonnik: 29,77 g Sód: 2690,63 mg

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

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

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

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