

# Jadłospis 11.07.2026 - 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 <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Arbuz 200g                                                                                                                             | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Arbuz 200g                                                                                                                             | Kawa zbożowa gorzka <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Arbuz 200g                                                                                                          |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g <b>(6)</b> , słonecznik 4g <b>(5)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienną <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g <b>(6)</b> , słonecznik 4g <b>(5)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienną <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g <b>(6)</b> , słonecznik 4g <b>(5)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienną <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Paszтет zapiekany drobiowy 70g <b>(1A, 3, 6, 9)</b><br>Ser żółty odłuszczony 20g <b>(7)</b><br>Papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b><br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b>                                                                                                                                                      | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Paszтет zapiekany drobiowy 70g <b>(1A, 3, 6, 9)</b><br>Ser żółty odłuszczony 20g <b>(7)</b><br>Papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b><br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b>                                                                                                                                                      | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Paszтет zapiekany drobiowy 70g <b>(1A, 3, 6, 9)</b><br>Ser żółty odłuszczony 20g <b>(7)</b><br>Twarożek 30g <b>(7)</b> , koper, papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b><br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b>                                                                                                  |
| Wartość energetyczna: 1995,39 kcal<br>Białko ogółem: 103,5 g<br>Tłuszcz: 64,36 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,23 g<br>Węglowodany ogółem: 253,64 g<br>W tym cukry: Sacharoza 35,87 g<br>Laktoza 17,19 g<br>Glukoza 6,24 g<br>Fruktoza 9,01 g<br>Błonnik: 27,67 g<br>Sód: 2300,16 mg                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1995,39 kcal<br>Białko ogółem: 103,5 g<br>Tłuszcz: 64,36 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,23 g<br>Węglowodany ogółem: 253,64 g<br>W tym cukry: Sacharoza 35,87 g<br>Laktoza 17,19 g<br>Glukoza 6,24 g<br>Fruktoza 9,01 g<br>Błonnik: 27,67 g<br>Sód: 2300,16 mg                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2014,66 kcal<br>Białko ogółem: 111,29 g<br>Tłuszcz: 66,18 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,9 g<br>Węglowodany ogółem: 245,56 g<br>W tym cukry: Sacharoza 11,03 g<br>Laktoza 18,16 g<br>Glukoza 6,24 g<br>Fruktoza 9,02 g<br>Błonnik: 29,97 g<br>Sód: 2448,64 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 9<sup>30</sup> – 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 12.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, groszek 50g<br>Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, groszek 50g<br>Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, groszek 50g<br>Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Ogórek zielony 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Ogórek zielony 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Filet z kurczaka pieczony 80g<br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Ogórek zielony 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wartość energetyczna: 2023,93 kcal<br>Białko ogółem: 90,51 g<br>Tłuszcz: 63,25 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,44 g<br>Węglowodany ogółem: 284,24 g<br>W tym cukry: Sacharoza 40,01 g<br>Laktoza 23,58 g<br>Glukoza 7,19 g<br>Fruktoza 11,53 g<br>Błonnik: 33,39 g<br>Sód: 2184,52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2023,93 kcal<br>Białko ogółem: 90,51 g<br>Tłuszcz: 63,25 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,44 g<br>Węglowodany ogółem: 284,24 g<br>W tym cukry: Sacharoza 40,01 g<br>Laktoza 23,58 g<br>Glukoza 7,19 g<br>Fruktoza 11,53 g<br>Błonnik: 33,39 g<br>Sód: 2184,52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2041,39 kcal<br>Białko ogółem: 97,44 g<br>Tłuszcz: 65,06 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,38 g<br>Węglowodany ogółem: 276,26 g<br>W tym cukry: Sacharoza 15,62 g<br>Laktoza 24,54 g<br>Glukoza 7,19 g<br>Fruktoza 11,53 g<br>Błonnik: 36,33 g<br>Sód: 2340,13 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 13.07.2026 - 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 <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Szynka kanapkowa 60g <b>(1A, 6, 7, 14)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                      | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Szynka kanapkowa 60g <b>(1A, 6, 7, 14)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                      | Kawa zbożowa gorzka <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Szynka kanapkowa 60g <b>(1A, 6, 7, 14)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                   |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa pomidorowa z makaronem 35g <b>(1A)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 140g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa pomidorowa z makaronem 35g <b>(1A)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 140g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa pomidorowa z makaronem 35g <b>(1A)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 140g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka drobiowa w galarecie 70g <b>(6, 9)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Ogórek konserwowy 60g <b>(14)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                                                                                                                                                                    | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka drobiowa w galarecie 70g <b>(6, 9)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Ogórek konserwowy 60g <b>(14)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                                                                                                                                                                    | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka drobiowa w galarecie 90g <b>(6, 9)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Ogórek konserwowy 60g <b>(14)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                                                                                                                                                 |
| Wartość energetyczna: 2021,69 kcal<br>Białko ogółem: 97,8 g<br>Tłuszcz: 63,93 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,59 g<br>Węglowodany ogółem: 274,67 g<br>W tym cukry: Sacharoza 41,4 g<br>Laktoza 13,45 g<br>Glukoza 8,38 g<br>Fruktoza 9,59 g<br>Błonnik: 29,94 g<br>Sód: 2139,75 mg                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2021,69 kcal<br>Białko ogółem: 97,8 g<br>Tłuszcz: 63,93 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,59 g<br>Węglowodany ogółem: 274,67 g<br>W tym cukry: Sacharoza 41,4 g<br>Laktoza 13,45 g<br>Glukoza 8,38 g<br>Fruktoza 9,59 g<br>Błonnik: 29,94 g<br>Sód: 2139,75 mg                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2021,55 kcal<br>Białko ogółem: 101,96 g<br>Tłuszcz: 64,83 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,78 g<br>Węglowodany ogółem: 267,15 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,04 g<br>Laktoza 13,45 g<br>Glukoza 8,42 g<br>Fruktoza 9,61 g<br>Błonnik: 32,82 g<br>Sód: 2276,91 mg                                                                                                                                                                                                                     |

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 14.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kasza kukurydziana 30g<br>z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 140g<br>Ketchup 20g, papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Nektarynka 1szt.                                                                                                         | Kasza kukurydziana 30g<br>z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 140g<br>Ketchup 20g, papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Nektarynka 1szt.                                                                                                         | Kasza kukurydziana 30g<br>z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 140g<br>Ketchup 20g, papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Nektarynka 1szt.                                                                           |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon<br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g | Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon<br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g | Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <b>(1A)</b><br>Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, olej 10ml, cynamon<br>Jogurt naturalny 1szt. (100g) <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Polędwica sopocka 50g <b>(1A, 6, 7)</b><br>Twaróg 50g <b>(7)</b> , koper<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                                                          | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Polędwica sopocka 50g <b>(1A, 6, 7)</b><br>Twaróg 50g <b>(7)</b> , koper<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                                                          | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 80g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Polędwica sopocka 50g <b>(1A, 6, 7)</b><br>Twaróg 70g <b>(7)</b> , koper<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2089,05 kcal<br>Białko ogółem: 97,89 g<br>Tłuszcz: 60,22 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,2 g<br>Węglowodany ogółem: 290,74 g<br>W tym cukry: Sacharoza 45,64 g<br>Laktoza 16,67 g<br>Glukoza 8,79 g<br>Fruktoza 14,2 g<br>Błonnik: 26,9 g<br>Sód: 2467,43 mg                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2089,05 kcal<br>Białko ogółem: 97,89 g<br>Tłuszcz: 60,22 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,2 g<br>Węglowodany ogółem: 290,74 g<br>W tym cukry: Sacharoza 45,64 g<br>Laktoza 16,67 g<br>Glukoza 8,79 g<br>Fruktoza 14,2 g<br>Błonnik: 26,9 g<br>Sód: 2467,43 mg                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2090,99 kcal<br>Białko ogółem: 103,15 g<br>Tłuszcz: 62,28 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,94 g<br>Węglowodany ogółem: 280,43 g<br>W tym cukry: Sacharoza 21,11 g<br>Laktoza 17,31 g<br>Glukoza 8,79 g<br>Fruktoza 14,2 g<br>Błonnik: 28,82 g<br>Sód: 2579,61 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 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 15.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g <b>(6, 9)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                                    | Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g <b>(6, 9)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                        | Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g <b>(6, 9)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                       |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g <b>(1A)</b> , olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udko z kurczaka gotowane 1szt.<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g <b>(1A)</b> , olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udko z kurczaka gotowane 1szt.<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g <b>(1A)</b> , olej 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g                   |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 1szt. <b>(3)</b> , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g <b>(4)</b><br>Polędwica drobiowa 20g <b>(6)</b><br>Sałata lodowa 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b>              | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 1szt. <b>(3)</b> , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g <b>(4)</b><br>Polędwica drobiowa 20g <b>(6)</b><br>Sałata lodowa 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b>  | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 1szt. <b>(3)</b> , natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g <b>(4)</b><br>Polędwica drobiowa 40g <b>(6)</b><br>Sałata lodowa 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b> |
| Wartość energetyczna: 2041,79 kcal<br>Białko ogółem: 103,29 g<br>Tłuszcz: 64,6 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,71 g<br>Węglowodany ogółem: 278,33 g<br>W tym cukry: Sacharoza 41,64 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 7,75 g<br>Fruktoza 7,87 g<br>Błonnik: 25,99 g<br>Sód: 2207,18 mg                                                                                      | Wartość energetyczna: 2001,29 kcal<br>Białko ogółem: 103,29 g<br>Tłuszcz: 60,1 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,37 g<br>Węglowodany ogółem: 278,33 g<br>W tym cukry: Sacharoza 41,64 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 7,75 g<br>Fruktoza 7,87 g<br>Błonnik: 25,99 g<br>Sód: 2207,18 mg                                                                          | Wartość energetyczna: 2006,79 kcal<br>Białko ogółem: 109,17 g<br>Tłuszcz: 61,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,56 g<br>Węglowodany ogółem: 270,52 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,18 g<br>Laktoza 20,07 g<br>Glukoza 7,75 g<br>Fruktoza 7,87 g<br>Błonnik: 28,69 g<br>Sód: 2458,24 mg                                                                               |

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup>- 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 16.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki owsiane pełnoziarniste <b>(1)</b> 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty odtłuszczony 40g <b>(7)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłka 1szt.                                                                                                                                                                      | Płatki owsiane pełnoziarniste <b>(1)</b> 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty odtłuszczony 40g <b>(7)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłka 1szt.                                                                                                                                                                   | Płatki owsiane pełnoziarniste <b>(1)</b> 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty odtłuszczony 40g <b>(7)</b><br>Serek twarogowy 30g <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłka 1szt.                                                                                                                                                |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g <b>(6)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza pęczak <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g <b>(6)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza pęczak <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g <b>(6)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , buraki 80g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza pęczak <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g<br>Kiełbasa kanapkowa 20g <b>(6)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Jogurt owocowy 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                     | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g<br>Kiełbasa kanapkowa 20g <b>(6)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Jogurt owocowy 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                  | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g<br>Kiełbasa kanapkowa 40g <b>(6)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Jogurt naturalny 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                             |
| Wartość energetyczna: 2097,76 kcal<br>Białko ogółem: 113,59 g<br>Tłuszcz: 63,48 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,94 g<br>Węglowodany ogółem: 267,03 g<br>W tym cukry: Sacharoza 46,33 g<br>Laktoza 16,13 g<br>Glukoza 6,9 g<br>Fruktaza 10,51 g<br>Błonnik: 35,33 g<br>Sód: 1948,83 mg                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2097,76 kcal<br>Białko ogółem: 113,59 g<br>Tłuszcz: 63,48 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,94 g<br>Węglowodany ogółem: 267,03 g<br>W tym cukry: Sacharoza 46,33 g<br>Laktoza 16,13 g<br>Glukoza 6,9 g<br>Fruktaza 10,51 g<br>Błonnik: 35,33 g<br>Sód: 1948,83 mg                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2118,63 kcal<br>Białko ogółem: 118,44 g<br>Tłuszcz: 67,66 g<br>Kw.tł. Nasy.: 30,27 g<br>Węglowodany ogółem: 256,95 g<br>W tym cukry: Sacharoza 20,47 g<br>Laktoza 16,23 g<br>Glukoza 6,9 g<br>Fruktaza 10,51 g<br>Błonnik: 37,29 g<br>Sód: 2208,03 mg                                                                                                                                                                                                                      |

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

## Jadłospis 17.07.2026 - piątek

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie + dodatek 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie + dodatek 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie + dodatek 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b> , papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                                                       | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b> , papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                                    | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 35g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b> , papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Pomarańcza 1szt.                                                                 |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Ryba filet 150g <b>(4)</b> w cieście smażyony - jajko 10g <b>(3)</b> , mleko 20ml <b>(7)</b> , olej 20ml, mąka psz. 20g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Ryba filet gotowany 150g <b>(4)</b> z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka pszenna 20g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Ryba filet gotowany 150g <b>(4)</b> z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka pszenna 20g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| <b>Kolacja + dodatek 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja + dodatek 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja + dodatek 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b><br>Miód 25g<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                                                                                                                                                                                        | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b><br>Miód 25g<br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                                                                                                                                                                     | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 80g<br>Sałatka: ryż 10g, tuńczyk w oleju 28g <b>(7)</b> , papryka 20g, ogórek kons. 20g <b>(14)</b> , pietruszka zielona 5g<br><b>Dodatek 2:</b> Wafle 20g <b>(11)</b>                                                      |
| Wartość energetyczna: 2076,24 kcal<br>Białko ogółem: 86,84 g<br>Tłuszcz: 60,65 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,1 g<br>Węglowodany ogółem: 307,16 g<br>W tym cukry: Sacharoza 40,45 g<br>Laktoza 16,49 g<br>Glukoza 9,88 g<br>Fruktoza 10,19 g<br>Błonnik: 32 g<br>Sód: 1725,9 mg                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2082,29 kcal<br>Białko ogółem: 85,46 g<br>Tłuszcz: 62,23 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,4 g<br>Węglowodany ogółem: 306,51 g<br>W tym cukry: Sacharoza 40,41 g<br>Laktoza 15,85 g<br>Glukoza 9,88 g<br>Fruktoza 10,19 g<br>Błonnik: 32 g<br>Sód: 1709,64 mg                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2090,22 kcal<br>Białko ogółem: 95,67 g<br>Tłuszcz: 65,4 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,95 g<br>Węglowodany ogółem: 289,71 g<br>W tym cukry: Sacharoza 16,37 g<br>Laktoza 15,85 g<br>Glukoza 10,26 g<br>Fruktoza 10,62 g<br>Błonnik: 35,53 g<br>Sód: 2039,86 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 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

## Jadłospis 18.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa 80g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Brzoskwinia 1szt.                                            | Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa 80g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Brzoskwinia 1szt.                                            | Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gozka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa kanapkowa 80g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy<br><b>Dodatek 1:</b> Brzoskwinia 1szt.                          |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g <b>(1A, 7)</b><br>Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b><br>Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>i dynią prażoną 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g <b>(1A, 7)</b><br>Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b><br>Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>i dynią prażoną 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g <b>(1A, 7)</b><br>Kefir naturalny 1 szt. (200g) <b>(7)</b><br>Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>i dynią prażoną 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) <b>(4)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                        | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) <b>(4)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                        | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) <b>(4)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b><br>Kiełbasa kanapkowa 20g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 2:</b> Bakalie 40g <b>(5, 8)</b>                                                                                                |
| Wartość energetyczna: 2038,2 kcal<br>Białko ogółem: 92,11 g<br>Tłuszcz: 61,19 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,43 g<br>Węglowodany ogółem: 282,63 g<br>W tym cukry: Sacharoza 39,51 g<br>Laktoza 23,29 g<br>Glukoza 5,97 g<br>Fruktoza 6,36 g<br>Błonnik: 26,8 g<br>Sód: 2387,52 mg                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2038,2 kcal<br>Białko ogółem: 92,11 g<br>Tłuszcz: 61,19 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,43 g<br>Węglowodany ogółem: 282,63 g<br>W tym cukry: Sacharoza 39,51 g<br>Laktoza 23,29 g<br>Glukoza 5,97 g<br>Fruktoza 6,36 g<br>Błonnik: 26,8 g<br>Sód: 2387,52 mg                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2036,87 kcal<br>Białko ogółem: 97,85 g<br>Tłuszcz: 62,07 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,66 g<br>Węglowodany ogółem: 273,53 g<br>W tym cukry: Sacharoza 14,69 g<br>Laktoza 23,29 g<br>Glukoza 5,97 g<br>Fruktoza 6,36 g<br>Błonnik: 29,04 g<br>Sód: 2677,91 mg                                                                                                                                                    |

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

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

**Dodatek 2** – powinien być spożyty w godzinach 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.



# Jadłospis 19.07.2026 - 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kakao z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. (200g) <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kakao z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. (200g) <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kakao gorzkie z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. (200g) <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 80g<br><b>Dodatek 1:</b> Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, kalafior 50g<br>Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, kalafior 50g<br>Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, kalafior 50g<br>Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 10g <b>(3)</b> , olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                         | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                         | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Galaretka drobiowa 1szt. (200g)<br>Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 80g<br><b>Dodatek 2:</b> Skyr 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 1992,43 kcal<br>Białko ogółem: 104,68 g<br>Tłuszcz: 60,87 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,62 g<br>Węglowodany ogółem: 272,84 g<br>W tym cukry: Sacharoza 42,5 g<br>Laktoza 24,23 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 7,9 g<br>Błonnik: 27,62 g<br>Sód: 2166,39 mg                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1992,43 kcal<br>Białko ogółem: 104,68 g<br>Tłuszcz: 60,87 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,62 g<br>Węglowodany ogółem: 272,84 g<br>W tym cukry: Sacharoza 42,5 g<br>Laktoza 24,23 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 7,9 g<br>Błonnik: 27,62 g<br>Sód: 2166,39 mg                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1989,84 kcal<br>Białko ogółem: 109,6 g<br>Tłuszcz: 61,75 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,84 g<br>Węglowodany ogółem: 263,91 g<br>W tym cukry: Sacharoza 18,13 g<br>Laktoza 24,23 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 7,9 g<br>Błonnik: 30,56 g<br>Sód: 2464,02 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 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.

# Jadłospis 20.07.2026 - 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 <b>(1B, 1C)</b><br>z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa krakowska drobiowa 80g<br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt                                                                                                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b><br>z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa krakowska drobiowa 80g<br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt                                                                                                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> gorzka<br>z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa krakowska drobiowa 80g<br>Pomidor 100g<br><b>Dodatek 1:</b> Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g <b>(6)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza bulgur <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b> i jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g <b>(6)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza bulgur <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b> i jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g <b>(6)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b><br>Kasza bulgur <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b> i jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
| Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja + dodatek 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 20g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g <b>(3, 14)</b> , pieczeń drobiowa 20g <b>(1A)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. <b>(7)</b>                                                                     | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 20g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g <b>(3, 14)</b> , pieczeń drobiowa 20g <b>(1A)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. <b>(7)</b>                                                                     | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 70g <b>(1A, 1B, 1C, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 20g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g <b>(3, 14)</b> , pieczeń drobiowa 40g <b>(1A)</b><br><b>Dodatek 2:</b> Kefir naturalny 1 szt. <b>(7)</b>                                                  |
| Wartość energetyczna: 2039,86 kcal<br>Białko ogółem: 92,73 g<br>Tłuszcz: 64,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,57 g<br>Węglowodany ogółem: 278,27 g<br>W tym cukry: Sacharoza 38,77 g<br>Laktoza 21,02 g<br>Glukoza 7,78 g<br>Fruktoza 12,36 g<br>Błonnik: 34,34 g<br>Sód: 2172,5 mg                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2039,86 kcal<br>Białko ogółem: 92,73 g<br>Tłuszcz: 64,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,57 g<br>Węglowodany ogółem: 278,27 g<br>W tym cukry: Sacharoza 38,77 g<br>Laktoza 21,02 g<br>Glukoza 7,78 g<br>Fruktoza 12,36 g<br>Błonnik: 34,34 g<br>Sód: 2172,5 mg                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2062,23 kcal<br>Białko ogółem: 97,58 g<br>Tłuszcz: 66,59 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,3 g<br>Węglowodany ogółem: 271,98 g<br>W tym cukry: Sacharoza 14,31 g<br>Laktoza 21,02 g<br>Glukoza 7,78 g<br>Fruktoza 12,36 g<br>Błonnik: 37,18 g<br>Sód: 2460,68 mg                                                                                                                                                                                                                             |

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

**Dodatek 1** – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>.

**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 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>.