

Jadłospis 11.08.2026 - 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 z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por Rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por Rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 110g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por, rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 40g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)
Wartość energetyczna: 2124,27 kcal Białko ogółem: 110,19 g Tłuszcz: 64,21 g Kw.tł. Nasy.: 24,02 g Węglowodany ogółem: 292,59 g W tym cukry: Sacharoza 42,81 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 8,45 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1596,21 mg	Wartość energetyczna: 2083,77 kcal Białko ogółem: 110,19 g Tłuszcz: 59,71 g Kw.tł. Nasy.: 23,69 g Węglowodany ogółem: 292,59 g W tym cukry: Sacharoza 42,81 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 8,45 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1596,21 mg	Wartość energetyczna: 2077,35 kcal Białko ogółem: 115,1 g Tłuszcz: 61,27 g Kw.tł. Nasy.: 23,98 g Węglowodany ogółem: 281,65 g W tym cukry: Sacharoza 18,3 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 8,45 g Błonnik: 30,82 g Sód: 1854,37 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 12.08.2026 - 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
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Pasztet zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Pasztet zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 50g (6) Pasztet zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (Z)
Wartość energetyczna: 2023,72 kcal Białko ogółem: 80,35 g Tłuszcz: 61,82 g Kw.tł. Nasy.: 24,63 g Węglowodany ogółem: 283,18 g W tym cukry: Sacharoza 45,18 g Laktoza 16,51 g Glukoza 7,19 g Fruktaza 7,4 g Błonnik: 31,35 g Sód: 1922,69 mg	Wartość energetyczna: 2033,08 kcal Białko ogółem: 81,79 g Tłuszcz: 62,33 g Kw.tł. Nasy.: 24,73 g Węglowodany ogółem: 284,15 g W tym cukry: Sacharoza 44,54 g Laktoza 16,51 g Glukoza 7,19 g Fruktaza 7,4 g Błonnik: 28,63 g Sód: 1916,57 mg	Wartość energetyczna: 2061,56 kcal Białko ogółem: 86,74 g Tłuszcz: 65,63 g Kw.tł. Nasy.: 25,77 g Węglowodany ogółem: 277,62 g W tym cukry: Sacharoza 20,1 g Laktoza 16,51 g Glukoza 7,19 g Fruktaza 7,4 g Błonnik: 31,41 g Sód: 2149,13 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 9³⁰ - 10⁰⁰.

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

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

Jadłospis 13.08.2026 - 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
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 25g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2012,58 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 65,06 g Kw.tł. Nasy.: 24,4 g Węglowodany ogółem: 274,77 g W tym cukry: Sacharoza 39,64 g Laktoza 12,83 g Glukoza 6,22 g Fruktoza 6,72 g Błonnik: 30,77 g Sód: 1708,19 mg	Wartość energetyczna: 2012,58 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 65,06 g Kw.tł. Nasy.: 24,4 g Węglowodany ogółem: 274,77 g W tym cukry: Sacharoza 39,64 g Laktoza 12,83 g Glukoza 6,22 g Fruktoza 6,72 g Błonnik: 30,77 g Sód: 1708,19 mg	Wartość energetyczna: 2017,55 kcal Białko ogółem: 90,24 g Tłuszcz: 66,82 g Kw.tł. Nasy.: 24,72 g Węglowodany ogółem: 265,73 g W tym cukry: Sacharoza 15,2 g Laktoza 12,83 g Glukoza 6,22 g Fruktoza 6,72 g Błonnik: 33,01 g Sód: 1983,77 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 14.08.2026 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 15ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A), koper, śmietana 10ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 15ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A), koper, śmietana 10ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 10g (3), olej 15ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A), koper, śmietana 10ml (7), mąka psz. 10g (1A), kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14), rzodkiewka 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt.(100g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14), rzodkiewka 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (100g)(7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14), rzodkiewka 100g Paprykarz 30g (1A, 4) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)
Wartość energetyczna: 2007,53 kcal Białko ogółem: 78,45 g Tłuszcz: 62,59 g Kw.tł. Nasy.: 25,62 g Węglowodany ogółem: 294,43 g W tym cukry: Sacharoza 39,22 g Laktoza 18,49 g Glukoza 8,87 g Fruktoza 13,84 g Błonnik: 32,02 g Sód: 1439,81 mg	Wartość energetyczna: 2007,53 kcal Białko ogółem: 78,45 g Tłuszcz: 62,59 g Kw.tł. Nasy.: 25,62 g Węglowodany ogółem: 294,43 g W tym cukry: Sacharoza 39,22 g Laktoza 18,49 g Glukoza 8,87 g Fruktoza 13,84 g Błonnik: 32,02 g Sód: 1439,81 mg	Wartość energetyczna: 2045,73 kcal Białko ogółem: 83,48 g Tłuszcz: 66,53 g Kw.tł. Nasy.: 26,01 g Węglowodany ogółem: 288,75 g W tym cukry: Sacharoza 14,91 g Laktoza 18,49 g Glukoza 8,87 g Fruktoza 13,84 g Błonnik: 34,93 g Sód: 1729,7 mg

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

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

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

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

Jadłospis 15.08.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ogórek świeży 100g, ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 50g Twaróg 50g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 50g Twaróg 50g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 50g Twaróg 70g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2000,42 kcal Białko ogółem: 99,01 g Tłuszcz: 61,89 g Kw.tł. Nasy.: 22,29 g Węglowodany ogółem: 270,09 g W tym cukry: Sacharoza 48,87 g Laktoza 14,3 g Glukoza 10,6 g Fruktoza 10,68 g Błonnik: 26,26 g Sód: 2750,14 mg	Wartość energetyczna: 2000,42 kcal Białko ogółem: 99,01 g Tłuszcz: 61,89 g Kw.tł. Nasy.: 22,29 g Węglowodany ogółem: 270,09 g W tym cukry: Sacharoza 48,87 g Laktoza 14,3 g Glukoza 10,6 g Fruktoza 10,68 g Błonnik: 26,26 g Sód: 2750,14 mg	Wartość energetyczna: 2007,44 kcal Białko ogółem: 105,14 g Tłuszcz: 63,27 g Kw.tł. Nasy.: 22,96 g Węglowodany ogółem: 261,62 g W tym cukry: Sacharoza 24,03 g Laktoza 14,94 g Glukoza 10,6 g Fruktoza 10,68 g Błonnik: 28,5 g Sód: 2894,54 mg

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

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

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

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

Jadłospis 16.08.2026 - 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
Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g	Kasza jagłana 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Arbuz 200g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 100g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 100g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 20ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 100g, sałata lodowa 60g, jogurt naturalny 40g (7) , koper Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2003,82 kcal Białko ogółem: 97,58 g Tłuszcz: 62,5 g Kw.tł. Nasy.: 28,14 g Węglowodany ogółem: 277,98 g W tym cukry: Sacharoza 34,57 g Laktoza 28,26 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 9,18 g Błonnik: 27,56 g Sód: 2369,93 mg	Wartość energetyczna: 2003,82 kcal Białko ogółem: 97,58 g Tłuszcz: 62,5 g Kw.tł. Nasy.: 28,14 g Węglowodany ogółem: 277,98 g W tym cukry: Sacharoza 34,57 g Laktoza 28,26 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 9,18 g Błonnik: 27,56 g Sód: 2369,93 mg	Wartość energetyczna: 2021,28 kcal Białko ogółem: 104,51 g Tłuszcz: 64,31 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g Węglowodany ogółem: 270,01 g W tym cukry: Sacharoza 10,18 g Laktoza 29,22 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 9,18 g Błonnik: 30,5 g Sód: 2525,54 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 17.08.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka kanapkowa 50g (6, 14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 5ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 5ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g (1A) Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, olej 5ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek kiszony 50g (14) Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2023,2 kcal Białko ogółem: 99,75 g Tłuszcz: 60,91 g Kw.tł. Nasy.: 24,18 g Węglowodany ogółem: 270,83 g W tym cukry: Sacharoza 41,8 g Laktoza 15,07 g Glukoza 8,6 g Fruktaza 14,19 g Błonnik: 28,04 g Sód: 1920,07 mg	Wartość energetyczna: 2023,2 kcal Białko ogółem: 99,75 g Tłuszcz: 60,91 g Kw.tł. Nasy.: 24,18 g Węglowodany ogółem: 270,83 g W tym cukry: Sacharoza 41,8 g Laktoza 15,07 g Glukoza 8,6 g Fruktaza 14,19 g Błonnik: 28,04 g Sód: 1920,07 mg	Wartość energetyczna: 2027,85 kcal Białko ogółem: 105,06 g Tłuszcz: 61,97 g Kw.tł. Nasy.: 24,43 g Węglowodany ogółem: 263,06 g W tym cukry: Sacharoza 17,36 g Laktoza 15,07 g Glukoza 8,6 g Fruktaza 14,19 g Błonnik: 30,73 g Sód: 2203,21 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 18.08.2026 - 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 z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło 10g (Z) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (Z) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (Z) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 100g Twaróg 30g (Z) , szczypior Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)
Wartość energetyczna: 2109,31 kcal Białko ogółem: 97,61 g Tłuszcz: 59,97 g Kw.tł. Nasy.: 25,05 g Węglowodany ogółem: 305,55 g W tym cukry: Sacharoza 49,56 g Laktoza 21,97 g Glukoza 5,19 g Fruktoza 5,16 g Błonnik: 29,01 g Sód: 2371,87 mg	Wartość energetyczna: 2069,64 kcal Białko ogółem: 100,04 g Tłuszcz: 62,26 g Kw.tł. Nasy.: 26,79 g Węglowodany ogółem: 288,8 g W tym cukry: Sacharoza 49,47 g Laktoza 21,34 g Glukoza 5,19 g Fruktoza 5,16 g Błonnik: 27,49 g Sód: 2258,36 mg	Wartość energetyczna: 2084,68 kcal Białko ogółem: 107,11 g Tłuszcz: 64,78 g Kw.tł. Nasy.: 27,81 g Węglowodany ogółem: 278,9 g W tym cukry: Sacharoza 24,95 g Laktoza 22,3 g Glukoza 5,22 g Fruktoza 5,2 g Błonnik: 29,52 g Sód: 2374,59 mg

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

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

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

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

Jadłospis 19.08.2026 - 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
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 220g	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 220g	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Arbuz 220g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5 ml (7) Pulpet gotowany z sosem szpinakowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i tuńczyka w oleju 56g (4) Szynka drobiowa w galarecie 30g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (150g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i tuńczyka w oleju 56g (4) Szynka drobiowa w galarecie 30g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (150g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i tuńczyka w oleju 56g (4) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (7)
Wartość energetyczna: 1979,2 kcal Białko ogółem: 100,76 g Tłuszcz: 63,4 g Kw.tł. Nasy.: 27,36 g Węglowodany ogółem: 268,27 g W tym cukry: Sacharoza 37,72 g Laktoza 16,85 g Glukoza 7,83 g Fruktoza 9,37 g Błonnik: 24,41 g Sód: 2175,16 mg	Wartość energetyczna: 1979,2 kcal Białko ogółem: 100,76 g Tłuszcz: 63,4 g Kw.tł. Nasy.: 27,36 g Węglowodany ogółem: 268,27 g W tym cukry: Sacharoza 37,72 g Laktoza 16,85 g Glukoza 7,83 g Fruktoza 9,37 g Błonnik: 24,41 g Sód: 2175,16 mg	Wartość energetyczna: 1979,06 kcal Białko ogółem: 105,73 g Tłuszcz: 64,8 g Kw.tł. Nasy.: 28,02 g Węglowodany ogółem: 258,46 g W tym cukry: Sacharoza 11,26 g Laktoza 17 g Glukoza 7,87 g Fruktoza 9,39 g Błonnik: 26,84 g Sód: 2333,92 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 20.08.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pieczeń drobiowa 50g (1A, 6, 9) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 140g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 140g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 50g, soczewica 10g (6) , przecier pomidorowy 10g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 140g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) , sałata lodowa 100g Twaróg 30g (7) , szczypior Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2009,83 kcal Białko ogółem: 91,3 g Tłuszcz: 63,44 g Kw.tł. Nasy.: 26,24 g Węglowodany ogółem: 265,32 g W tym cukry: Sacharoza 44,67 g Laktoza 16,99 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 8,88 g Błonnik: 33,55 g Sód: 2476,7 mg	Wartość energetyczna: 2009,83 kcal Białko ogółem: 91,3 g Tłuszcz: 63,44 g Kw.tł. Nasy.: 26,24 g Węglowodany ogółem: 265,32 g W tym cukry: Sacharoza 44,67 g Laktoza 16,99 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 8,88 g Błonnik: 33,55 g Sód: 2476,7 mg	Wartość energetyczna: 2036,25 kcal Białko ogółem: 98,71 g Tłuszcz: 66,16 g Kw.tł. Nasy.: 27,29 g Węglowodany ogółem: 257,33 g W tym cukry: Sacharoza 20,22 g Laktoza 17,95 g Glukoza 8,76 g Fruktoza 8,91 g Błonnik: 35,9 g Sód: 2610,34 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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