Jadłospis 11.09.2026 – piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)** Ogórek kiszony 50g **(14)** **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)** Ogórek kiszony 50g **(14)** **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)** Ogórek kiszony 50g **(14)** **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa jarzynowa z ziemniakami 70g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** Ryba filet gotowany 120g **(4)** z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A),** musztarda 10g **(14)**, cytryna 5g Ryż gotowany 180g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 70g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** Ryba filet gotowany 120g **(4)** z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A),** musztarda 10g **(14)**, cytryna 5g Ryż gotowany 180g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 70g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** Ryba filet gotowany 120g **(4)** z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A),** musztarda 10g **(14)**, cytryna 5g Ryż gotowany 180g 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)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** Miód 25g Rzodkiewka 80g **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)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** Miód 25g Rzodkiewka 80g **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)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Sałatka: ryż 25g, tuńczyk w oleju 28g **(7),** papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2030,35 kcal Białko ogółem: 87,2 g Tłuszcz: 61,79 g Kw.tł. Nasy.: 23,42 g Węglowodany ogółem: 291,63 g W tym cukry: Sacharoza 37,3 g Laktoza 15,85 g Glukoza 6,83 g Fruktoza 9,53 g Błonnik: 29,88 g Sód: 1908,08 mg	Wartość energetyczna: 2039,16 kcal Białko ogółem: 86,06 g Tłuszcz: 63,41 g Kw.tł. Nasy.: 24,72 g Węglowodany ogółem: 291,23 g W tym cukry: Sacharoza 37,27 g Laktoza 15,22 g Glukoza 6,86 g Fruktoza 9,55 g Błonnik: 30,19 g Sód: 1892,41 mg	Wartość energetyczna: 2014,58 kcal Białko ogółem: 95,21 g Tłuszcz: 66,01 g Kw.tł. Nasy.: 25,17 g Węglowodany ogółem: 269,73 g W tym cukry: Sacharoza 11,92 g Laktoza 15,22 g Glukoza 7,4 g Fruktoza 10,14 g Błonnik: 31,64 g Sód: 2025,54 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 9^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 12.09.2026 – sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 80g **(1A, 6, 7)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 80g **(1A, 6, 7)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 80g **(1A, 6, 7)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Nektarynka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 45g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Łazanki z kapustą białą 200g i kiełbasą 20g – makaron 70g **(1A),** cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 45g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Łazanki z kapustą białą 200g i kiełbasą 20g – makaron 70g **(1A),** cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 45g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Łazanki z kapustą białą 200g i kiełbasą 20g – makaron 70g **(1A),** cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g **(3, 14)** Pieczeń drobiowa 40g **(1A)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g **(3, 14)** Pieczeń drobiowa 40g **(1A)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14),** marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g **(3, 14)** Pieczeń drobiowa 40g **(1A)** Twarożek 20g **(7)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko ogółem: 87,88 g Tłuszcz: 61,3 g Kw.tł. Nasy.: 24,63 g Węglowodany ogółem: 280,9 g W tym cukry: Sacharoza 45,33 g Laktoza 21,05 g Glukoza 8,22 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 33,75 g Sód: 2280,84 mg	Wartość energetyczna: 2025,53 kcal Białko ogółem: 89,5 g Tłuszcz: 61,86 g Kw.tł. Nasy.: 24,75 g Węglowodany ogółem: 281,99 g W tym cukry: Sacharoza 44,61 g Laktoza 21,05 g Glukoza 8,22 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 30,69 g Sód: 2273,95 mg	Wartość energetyczna: 2032,55 kcal Białko ogółem: 95,6 g Tłuszcz: 63,25 g Kw.tł. Nasy.: 25,42 g Węglowodany ogółem: 273,53 g W tym cukry: Sacharoza 19,77 g Laktoza 21,69 g Glukoza 8,22 g Fruktoza 8,24 g Błonnik: 32,93 g Sód: 2418,36 mg

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

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 13.09.2026 – niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Twarożek 50g **(7)**, rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Twarożek 50g **(7)**, rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Twarożek 50g **(7)**, rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jęczmienną 30g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 15ml, chrzan 10g, śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 50g **(6, 9, 14)** Ser żółty odtłuszczony 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35 g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 50g **(6, 9, 14)** Ser żółty odtłuszczony 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 70g **(6, 9, 14)** Ser żółty odtłuszczony 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2027,45 kcal Białko ogółem: 101,96 g Tłuszcz: 60,56 g Kw.tł. Nasy.: 27,3 g Węglowodany ogółem: 286,73 g W tym cukry: Sacharoza 43,03 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 8,37 g Błonnik: 30,26 g Sód: 1732,83 mg	Wartość energetyczna: 2027,45 kcal Białko ogółem: 101,96 g Tłuszcz: 60,56 g Kw.tł. Nasy.: 27,3 g Węglowodany ogółem: 286,73 g W tym cukry: Sacharoza 43,03 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 8,37 g Błonnik: 30,26 g Sód: 1732,83 mg	Wartość energetyczna: 2041,31 kcal Białko ogółem: 109,78 g Tłuszcz: 61,99 g Kw.tł. Nasy.: 27,81 g Węglowodany ogółem: 277,75 g W tym cukry: Sacharoza 18,64 g Laktoza 14,45 g Glukoza 8,61 g Fruktoza 8,37 g Błonnik: 33,21 g Sód: 1890,06 mg

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

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 14.09.2026 – 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 ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Serek twarogowy 30g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Serek twarogowy 30g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Serek twarogowy 30g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa żurek z ziemniakami 120g, kiełbasą 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, por, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 10g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 20g **(6)** Surówka z kapusty białej 120g, marchwi 30g, pora, natki, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kiełbasą 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, por, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 10g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 20g **(6)** Surówka z kapusty białej 120g, marchwi 30g, pora, natki, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kiełbasą 10g i jajkiem gotowanym 0,5szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, por, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 10g **(9)**, mąka pszenna 10g **(1A)**, olej 10ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 20g **(6)** Surówka z kapusty białej 120g, marchwi 30g, pora, natki, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, sałata lodowa 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)** Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, sałata lodowa 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)** Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, sałata lodowa 100g Twarożek 20g **(7)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2056,31 kcal Białko ogółem: 100,23 g Tłuszcz: 65,06 g Kw.tł. Nasy.: 25,5 g Węglowodany ogółem: 268,34 g W tym cukry: Sacharoza 40,79 g Laktoza 16,73 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,84 g Błonnik: 31 g Sód: 2358,15 mg	Wartość energetyczna: 2056,31 kcal Białko ogółem: 100,23 g Tłuszcz: 65,06 g Kw.tł. Nasy.: 25,5 g Węglowodany ogółem: 268,34 g W tym cukry: Sacharoza 40,79 g Laktoza 16,73 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,84 g Błonnik: 31 g Sód: 2358,15 mg	Wartość energetyczna: 2069,32 kcal Białko ogółem: 106,42 g Tłuszcz: 67,08 g Kw.tł. Nasy.: 26,5 g Węglowodany ogółem: 259,67 g W tym cukry: Sacharoza 14,93 g Laktoza 17,47 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,84 g Błonnik: 33,4 g Sód: 2509,71 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^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 15.09.2026 – 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**
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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Gruszka 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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Gruszka 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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa krakowska drobiowa 100g Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g **(3),** bułka tarta 20g **(1A),** mleko 20ml **(7)**, olej 15ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 15ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 25g **(1A)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 15ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g 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 **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Miód 25g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Miód 25g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** i szczypiorkiem, rzodkiewka 80g Polędwica drobiowa 30g **(6)** **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2174,58 kcal Białko ogółem: 98,12 g Tłuszcz: 62,88 g Kw.tł. Nasy.: 23,07 g Węglowodany ogółem: 315,7 g W tym cukry: Sacharoza 41,45 g Laktoza 15,37 g Glukoza 5,02 g Fruktoza 9,41 g Błonnik: 29,37 g Sód: 2017,21 mg	Wartość energetyczna: 2151,01 kcal Białko ogółem: 101,02 g Tłuszcz: 65,25 g Kw.tł. Nasy.: 24,82 g Węglowodany ogółem: 302,17 g W tym cukry: Sacharoza 41,37 g Laktoza 14,74 g Glukoza 5,02 g Fruktoza 9,41 g Błonnik: 28,15 g Sód: 1926,34 mg	Wartość energetyczna: 2058,85 kcal Białko ogółem: 107,55 g Tłuszcz: 66,37 g Kw.tł. Nasy.: 25,02 g Węglowodany ogółem: 269,48 g W tym cukry: Sacharoza 16,2 g Laktoza 14,74 g Glukoza 5,02 g Fruktoza 9,41 g Błonnik: 29,43 g Sód: 2176,94 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^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 16.09.2026 – 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 **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g **(14)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.	Makaron **(1A)** 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)** Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g **(14)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.	Makaron **(1A)** 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)** Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g **(14)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane **(1A, 9)** – cebula 15g, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane **(1A, 9)** – cebula 15g, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g gotowane **(1A, 9)** – cebula 15g, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 30g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 30g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por 10g, ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 50g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2004,31 kcal Białko ogółem: 92,61 g Tłuszcz: 63,2 g Kw.tł. Nasy.: 26,85 g Węglowodany ogółem: 264,77 g W tym cukry: Sacharoza 40,42 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,67 g Fruktoza 7,81 g Błonnik: 27,24 g Sód: 2299,42 mg	Wartość energetyczna: 2004,31 kcal Białko ogółem: 92,61 g Tłuszcz: 63,2 g Kw.tł. Nasy.: 26,85 g Węglowodany ogółem: 264,77 g W tym cukry: Sacharoza 40,42 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,67 g Fruktoza 7,81 g Błonnik: 27,24 g Sód: 2299,42 mg	Wartość energetyczna: 2008,96 kcal Białko ogółem: 97,91 g Tłuszcz: 64,27 g Kw.tł. Nasy.: 27,11 g Węglowodany ogółem: 257 g W tym cukry: Sacharoza 15,97 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,67 g Fruktoza 7,81 g Błonnik: 29,93 g Sód: 2582,56 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^{30} - 10^{00}.

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^{00}- 20^{00}.

Jadłospis 17.09.2026 – czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7),** pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7),** pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pieczeń drobiowa 60g **(1A)** Serek twarogowy 30g **(7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g **(1A)**, kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Kasza bulgur **(1A)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** 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 Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g **(1A)**, kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Kasza bulgur **(1A)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** 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 Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g **(1A)**, kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Kasza bulgur **(1A)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g 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)** Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g **(7),** papryka 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, pietruszka zielona, kiełbasa kanapkowa 30g **(6),** ogórek konserwowy 60g **(14)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g **(7),** papryka 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, pietruszka zielona, kiełbasa kanapkowa 30g **(6),** ogórek konserwowy 60g **(14)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42,5g **(7),** papryka 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, pietruszka zielona, kiełbasa kanapkowa 50g **(6),** ogórek konserwowy 60g **(14)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2087,6 kcal Białko ogółem: 78,73 g Tłuszcz: 60,94 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 305,5 g W tym cukry: Sacharoza 53,23 g Laktoza 17,52 g Glukoza 13,44 g Fruktoza 13,77 g Błonnik: 29,83 g Sód: 1825,16 mg	Wartość energetyczna: 2087,6 kcal Białko ogółem: 78,73 g Tłuszcz: 60,94 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 305,5 g W tym cukry: Sacharoza 53,23 g Laktoza 17,52 g Glukoza 13,44 g Fruktoza 13,77 g Błonnik: 29,83 g Sód: 1825,16 mg	Wartość energetyczna: 2035,22 kcal Białko ogółem: 89,98 g Tłuszcz: 64,37 g Kw.tł. Nasy.: 24,8 g Węglowodany ogółem: 270,38 g W tym cukry: Sacharoza 17,72 g Laktoza 16,83 g Glukoza 9,42 g Fruktoza 9,74 g Błonnik: 36,41 g Sód: 2521,45 mg

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

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 9^{30} - 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 18.09.2026 – piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, ogórek kiszony 40g **(14)**, śmietana 5ml **(7)** Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g **(1A)**, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** kasza manna 4g **(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 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, ogórek kiszony 40g **(14)**, śmietana 5ml **(7)** Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g **(1A)**, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** kasza manna 4g **(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 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, ogórek kiszony 40g **(14)**, śmietana 5ml **(7)** Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g **(4)**, bułka weka 10g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 10g **(1A)**, koper, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** kasza manna 4g **(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 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g **(7)** **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g **(7)** **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, rzodkiewka 80g Serek twarogowy 30g **(7)** Paprykarz z łososiem 30g **(1A, 4)** **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2024,25 kcal Białko ogółem: 88,8 g Tłuszcz: 60,76 g Kw.tł. Nasy.: 27,84 g Węglowodany ogółem: 291,62 g W tym cukry: Sacharoza 33,78 g Laktoza 19,75 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 11,24 g Błonnik: 28,66 g Sód: 2179,04 mg	Wartość energetyczna: 2024,25 kcal Białko ogółem: 88,8 g Tłuszcz: 60,76 g Kw.tł. Nasy.: 27,84 g Węglowodany ogółem: 291,62 g W tym cukry: Sacharoza 33,78 g Laktoza 19,75 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 11,24 g Błonnik: 28,66 g Sód: 2179,04 mg	Wartość energetyczna: 2062,45 kcal Białko ogółem: 93,83 g Tłuszcz: 64,7 g Kw.tł. Nasy.: 28,23 g Węglowodany ogółem: 285,94 g W tym cukry: Sacharoza 9,47 g Laktoza 19,75 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 11,24 g Błonnik: 31,57 g Sód: 2468,93 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^{30} – 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 19.09.2026 – 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 szynkowa 80g **(6)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa szynkowa 80g **(6)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa szynkowa 80g **(6)** Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 10g, soczewica 25g **(6)**, słonecznik 4g **(5)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 10g, soczewica 25g **(6)**, słonecznik 4g **(5)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 10g, soczewica 25g **(6)**, słonecznik 4g **(5)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 60g **(1A, 3, 6, 9)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Twarożek 20g **(7)**, koper, papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)** Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2016,35 kcal Białko ogółem: 102,48 g Tłuszcz: 63,23 g Kw.tł. Nasy.: 26,89 g Węglowodany ogółem: 264,35 g W tym cukry: Sacharoza 42,48 g Laktoza 17,19 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 8,69 g Błonnik: 28,84 g Sód: 2249,32 mg	Wartość energetyczna: 2016,35 kcal Białko ogółem: 102,48 g Tłuszcz: 63,23 g Kw.tł. Nasy.: 26,89 g Węglowodany ogółem: 264,35 g W tym cukry: Sacharoza 42,48 g Laktoza 17,19 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 8,69 g Błonnik: 28,84 g Sód: 2249,32 mg	Wartość energetyczna: 2024,75 kcal Białko ogółem: 108,69 g Tłuszcz: 64,63 g Kw.tł. Nasy.: 27,57 g Węglowodany ogółem: 256,01 g W tym cukry: Sacharoza 17,64 g Laktoza 17,83 g Glukoza 8,14 g Fruktoza 8,7 g Błonnik: 31,23 g Sód: 2394,02 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^{30} – 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 20.09.2026 – 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 **(1)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane **(1)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane **(1)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** 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 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i słonecznikiem prażonym 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** 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 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i słonecznikiem prażonym 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, warzywa różne 50g **(9)** 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 20ml, cebula 10g, szpinak 40g, śmietana 10ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i słonecznikiem prażonym 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 **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z kurczaka pieczony 80g Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2004,63 kcal Białko ogółem: 88,75 g Tłuszcz: 62,26 g Kw.tł. Nasy.: 25,7 g Węglowodany ogółem: 283,7 g W tym cukry: Sacharoza 40,76 g Laktoza 19,86 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 11,93 g Błonnik: 32,45 g Sód: 2168,41 mg	Wartość energetyczna: 2004,63 kcal Białko ogółem: 88,75 g Tłuszcz: 62,26 g Kw.tł. Nasy.: 25,7 g Węglowodany ogółem: 283,7 g W tym cukry: Sacharoza 40,76 g Laktoza 19,86 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 11,93 g Błonnik: 32,45 g Sód: 2168,41 mg	Wartość energetyczna: 2022,09 kcal Białko ogółem: 95,68 g Tłuszcz: 64,06 g Kw.tł. Nasy.: 26,65 g Węglowodany ogółem: 275,72 g W tym cukry: Sacharoza 16,37 g Laktoza 20,82 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 11,93 g Błonnik: 35,39 g Sód: 2324,02 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^{30} – 10^{00}.

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^{00} - 20^{00}.