Jadłospis 11.10.2026 – niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kakao z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g **(6)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Kakao z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g **(6)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Kakao gorzkie z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g **(6)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa brokułowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7),** dżem 35g Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35 g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7),** dżem 35g Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 80g **(7)** Papryka świeża 80g Schab pieczony 40g **(6, 9, 14)** **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2028,09 kcal Białko ogółem: 84,7 g Tłuszcz: 64,26 g Kw.tł. Nasy.: 26,78 g Węglowodany ogółem: 286,42 g W tym cukry: Sacharoza 40,94 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,26 g Fruktoza 16,01 g Błonnik: 32,24 g Sód: 1728,49 mg	Wartość energetyczna: 2028,09 kcal Białko ogółem: 84,7 g Tłuszcz: 64,26 g Kw.tł. Nasy.: 26,78 g Węglowodany ogółem: 286,42 g W tym cukry: Sacharoza 40,94 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,26 g Fruktoza 16,01 g Błonnik: 32,24 g Sód: 1728,49 mg	Wartość energetyczna: 2025,25 kcal Białko ogółem: 98,26 g Tłuszcz: 66,53 g Kw.tł. Nasy.: 27,7 g Węglowodany ogółem: 265,79 g W tym cukry: Sacharoza 11,65 g Laktoza 14,92 g Glukoza 7,24 g Fruktoza 11,98 g Błonnik: 34,9 g Sód: 1898,91 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^{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 12.10.2026 – 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**
Płatki owsiane pełnoziarniste **(1D)** 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)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1D)** 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)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1D)** 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)**, pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 5ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 25g **(6)** Surówka z kapusty kiszonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 5ml 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 Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 5ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 25g **(6)** Surówka z kapusty kiszonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 5ml 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 Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g **(9)**, mąka pszenna 15g **(1A)**, olej 5ml, śmietana 5ml **(7),** dynia 50g, soczewica 25g **(6)** Surówka z kapusty kiszonej 100g, marchwki 30g, cebuli 10g, natki i oleju 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)** Polędwica sopocka 60g **(6, 7)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Ogórek zielony 100g **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)** Polędwica sopocka 60g **(6, 7)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Ogórek zielony 100g **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)** Polędwica sopocka 80g **(6, 7)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2009,54 kcal Białko ogółem: 89,18 g Tłuszcz: 64,89 g Kw.tł. Nasy.: 27,35 g Węglowodany ogółem: 267,17 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 30,16 g Sód: 2055,83 mg	Wartość energetyczna: 2009,54 kcal Białko ogółem: 89,18 g Tłuszcz: 64,89 g Kw.tł. Nasy.: 27,35 g Węglowodany ogółem: 267,17 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 30,16 g Sód: 2055,83 mg	Wartość energetyczna: 2021,65 kcal Białko ogółem: 95,43 g Tłuszcz: 66,32 g Kw.tł. Nasy.: 27,8 g Węglowodany ogółem: 259,52 g W tym cukry: Sacharoza 10,86 g Laktoza 20,25 g Glukoza 7,41 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 32,85 g Sód: 2294,87 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 13.10.2026 – wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Szynka kanapkowa 50g **(6, 14)** Szynka drobiowa w galarecie 50g (**6, 9)** Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Szynka kanapkowa 50g **(6, 14)** Szynka drobiowa w galarecie 50g (**6, 9)** Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Szynka kanapkowa 50g **(6, 14)** Szynka drobiowa w galarecie 50g (**6, 9)** Papryka świeża 80g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)** Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g **(3),** bułka tarta 25g **(1A),** mleko 20ml **(7)**, olej 10ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 15g – olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kasza manna 30g **(1A)** Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A), olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g gotowane z cebulą 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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 50g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 50g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 80g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 70g **(7)** Pasztet zapiekany drobiowy 50g **(1A, 3, 6, 9)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2041,74 kcal Białko ogółem: 90,56 g Tłuszcz: 61,08 g Kw.tł. Nasy.: 23,43 g Węglowodany ogółem: 299,97 g W tym cukry: Sacharoza 46,68 g Laktoza 14,41 g Glukoza 7,1 g Fruktoza 6,84 g Błonnik: 28,4 g Sód: 1932,9 mg	Wartość energetyczna: 2002,06 kcal Białko ogółem: 92,98 g Tłuszcz: 63,37 g Kw.tł. Nasy.: 25,17 g Węglowodany ogółem: 283,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,59 g Laktoza 13,78 g Glukoza 7,1 g Fruktoza 6,84 g Błonnik: 26,88 g Sód: 1819,4 mg	Wartość energetyczna: 2004 kcal Białko ogółem: 98,25 g Tłuszcz: 65,43 g Kw.tł. Nasy.: 25,91 g Węglowodany ogółem: 272,91 g W tym cukry: Sacharoza 22,06 g Laktoza 14,42 g Glukoza 7,1 g Fruktoza 6,84 g Błonnik: 28,8 g Sód: 1931,58 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 14.10.2026 – środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie + dodatek 1**
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Rogal 1szt. **(1A)** Masło ekstra 10g **(7)** Dżem 35g, serek twarogowy 30g **(7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa drobiowa 60g **(6)** Serek twarogowy 30g **(7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** z śmietaną 10ml **(7)** – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** z śmietaną 10ml **(7)** – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. **(3)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9),** żurek 10g **(1A, 1B)**, czosnek, chrzan 7g, por Zapiekanka z makaronu 70g **(1A)**, mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g **(7)**, warzyw różnych 80g **(9)**, ogórka kiszonego 10g **(14)** z śmietaną 10ml **(7)** – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 10g 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 kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9),** por) Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 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 kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9),** por) Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 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 kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g **(9),** por) Paprykarz z łososiem 30g **(1A, 4)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2065,29 kcal Białko ogółem: 100,72 g Tłuszcz: 59,31 g Kw.tł. Nasy.: 27,23 g Węglowodany ogółem: 283,21 g W tym cukry: Sacharoza 51,08 g Laktoza 17,05 g Glukoza 12,55 g Fruktoza 17,08 g Błonnik: 25,94 g Sód: 1751,23 mg	Wartość energetyczna: 2065,29 kcal Białko ogółem: 100,72 g Tłuszcz: 59,31 g Kw.tł. Nasy.: 27,23 g Węglowodany ogółem: 283,21 g W tym cukry: Sacharoza 51,08 g Laktoza 17,05 g Glukoza 12,55 g Fruktoza 17,08 g Błonnik: 25,94 g Sód: 1751,23 mg	Wartość energetyczna: 2029,35 kcal Białko ogółem: 112,86 g Tłuszcz: 60,97 g Kw.tł. Nasy.: 26,67 g Węglowodany ogółem: 254,56 g W tym cukry: Sacharoza 15,73 g Laktoza 16,35 g Glukoza 8,53 g Fruktoza 13,05 g Błonnik: 34,47 g Sód: 2514,21 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 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 15.10.2026 – czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie + dodatek 1**
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)** Kiełbasa z indyka 80g **(6, 9, 14)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	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)** Kiełbasa z indyka 80g **(6, 9, 14)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	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)** Kiełbasa z indyka 80g **(6, 9, 14)** Ogórek zielony 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml **(7)** Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** soczewica 10g **(6)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml **(7)** Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** soczewica 10g **(6)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku krem z makaronem 20g **(1A)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, groszek 50g, śmietana 5ml **(7)** Pulpet gotowany z sosem pomidorowym – mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, cebula 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, mąka psz. 10g **(1A),** soczewica 10g **(6)** Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 70g **(7)** i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 20g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek z mlekiem 70g **(7)** i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 20g **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)** Twarożek z mlekiem 70g **(7)** i koperkiem, rzodkiewka 100g Kiełbasa krakowska 40g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2011,93 kcal Białko ogółem: 94,31 g Tłuszcz: 61,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,41 g Węglowodany ogółem: 282,02 g W tym cukry: Sacharoza 40,22 g Laktoza 15,53 g Glukoza 8,18 g Fruktoza 8,48 g Błonnik: 32,68 g Sód: 1940 mg	Wartość energetyczna: 2011,93 kcal Białko ogółem: 94,31 g Tłuszcz: 61,26 g Kw.tł. Nasy.: 24,41 g Węglowodany ogółem: 282,02 g W tym cukry: Sacharoza 40,22 g Laktoza 15,53 g Glukoza 8,18 g Fruktoza 8,48 g Błonnik: 32,68 g Sód: 1940 mg	Wartość energetyczna: 2016,9 kcal Białko ogółem: 99,55 g Tłuszcz: 63,02 g Kw.tł. Nasy.: 24,73 g Węglowodany ogółem: 272,98 g W tym cukry: Sacharoza 15,78 g Laktoza 15,53 g Glukoza 8,18 g Fruktoza 8,48 g Błonnik: 34,92 g Sód: 2215,58 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 16.10.2026 – piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie + dodatek 1**
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 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 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 200g **(7)** Papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por Ryba filet 150g **(4)** w cieście smażony - jajko 10g **(3),** mleko 20ml **(7)**, olej 10ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)**, koper Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g **(6)** – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)**, koper 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)**, ogórek zielony 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(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 zielony 100g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(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)**, ogórek zielony 100g Twarożek 20g **(7),** szczypior **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2073,33 kcal Białko ogółem: 101,64 g Tłuszcz: 62,87 g Kw.tł. Nasy.: 27,09 g Węglowodany ogółem: 287,43 g W tym cukry: Sacharoza 35,99 g Laktoza 23,9 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,8 g Błonnik: 28,3 g Sód: 2011,23 mg	Wartość energetyczna: 2080,76 kcal Białko ogółem: 100,39 g Tłuszcz: 64,47 g Kw.tł. Nasy.: 28,38 g Węglowodany ogółem: 286,9 g W tym cukry: Sacharoza 35,96 g Laktoza 23,26 g Glukoza 8,71 g Fruktoza 12,81 g Błonnik: 28,45 g Sód: 1995,26 mg	Wartość energetyczna: 2093,78 kcal Białko ogółem: 106,09 g Tłuszcz: 66,05 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g Węglowodany ogółem: 279,71 g W tym cukry: Sacharoza 11,5 g Laktoza 23,91 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 12,83 g Błonnik: 31,1 g Sód: 2132,21 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 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 17.10.2026 – 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 100g Ketchup 20g, 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 gotowana 100g Ketchup 20g, 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 gotowana 100g Ketchup 20g, 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 kapuśniak z kapusty białej z ziemnniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 50g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemnniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 50g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemnniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, kapusta 40g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Kasza gryczana z jęczmienną **(1C)** gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 50g 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 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)** **S**erek twarogowy 30g **(7)** **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	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)** **S**erek twarogowy 30g **(7)** **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)** 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)** **S**erek twarogowy 30g **(7).** Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)** **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2095,86 kcal Białko ogółem: 99,58 g Tłuszcz: 65,43 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 288,08 g W tym cukry: Sacharoza 47,67 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,64 g Fruktoza 9,22 g Błonnik: 34,48 g Sód: 2291,57 mg	Wartość energetyczna: 2095,86 kcal Białko ogółem: 99,58 g Tłuszcz: 65,43 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 288,08 g W tym cukry: Sacharoza 47,67 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,64 g Fruktoza 9,22 g Błonnik: 34,48 g Sód: 2291,57 mg	Wartość energetyczna: 2094,52 kcal Białko ogółem: 105,32 g Tłuszcz: 66,31 g Kw.tł. Nasy.: 24,77 g Węglowodany ogółem: 278,98 g W tym cukry: Sacharoza 22,84 g Laktoza 14,45 g Glukoza 9,64 g Fruktoza 9,22 g Błonnik: 36,72 g Sód: 2581,96 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 18.10.2026 – 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)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 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)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 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)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Rzodkiewka 100g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g **(1C)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną, sos pieczarkowy - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 4g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 15ml, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g **(1A),** śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g 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 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z piersi kurczaka pieczony 80g Miód 25g, papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z piersi kurczaka pieczony 80g Miód 25g, papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Filet z piersi kurczaka pieczony 80g Papryka świeża 80g **S**erek twarogowy 30g **(7)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2034,69 kcal Białko ogółem: 90,23 g Tłuszcz: 59,87 g Kw.tł. Nasy.: 26,53 g Węglowodany ogółem: 295,82 g W tym cukry: Sacharoza 36,66 g Laktoza 21,52 g Glukoza 6,43 g Fruktoza 11,55 g Błonnik: 30,37 g Sód: 2330,01 mg	Wartość energetyczna: 2034,69 kcal Białko ogółem: 90,23 g Tłuszcz: 59,87 g Kw.tł. Nasy.: 26,53 g Węglowodany ogółem: 295,82 g W tym cukry: Sacharoza 36,66 g Laktoza 21,52 g Glukoza 6,43 g Fruktoza 11,55 g Błonnik: 30,37 g Sód: 2330,01 mg	Wartość energetyczna: 1980,38 kcal Białko ogółem: 97,08 g Tłuszcz: 60,68 g Kw.tł. Nasy.: 27,47 g Węglowodany ogółem: 269,96 g W tym cukry: Sacharoza 11,77 g Laktoza 22,49 g Glukoza 6,43 g Fruktoza 11,55 g Błonnik: 33,31 g Sód: 2484,05 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 19.10.2026 – 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**
Kakao **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i koperkiem Ogórek zielony100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kakao **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i koperkiem Ogórek zielony100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.	Kakao gorzkie **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Twarożek 80g z mlekiem **(7)** i koperkiem Ogórek zielony100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. **(3)**, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)**, bułka weka 10g **(1A),** bułka tarta 15g **(1A),** cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. **(3)**, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)**, bułka weka 10g **(1A),** bułka tarta 15g **(1A),** cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. **(3)**, olej 5ml, mąka pszenna 15g **(1A)**, bułka weka 10g **(1A),** bułka tarta 15g **(1A),** cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g **(1A)**, śmietana 5ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora i natki 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)** Kiełbaski gotowane 110g **(6)** Musztarda 20g **(14)**, ogórek konserwowy 60g **(14)** **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)** Kiełbaski gotowane 110g **(6)** Musztarda 20g **(14)**, ogórek konserwowy 60g **(14)** **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)** Kiełbaski gotowane 110g **(6)** Musztarda 20g **(14)**, ogórek konserwowy 60g **(14)** Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (150g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2005,62 kcal Białko ogółem: 89,13 g Tłuszcz: 61,65 g Kw.tł. Nasy.: 28,56 g Węglowodany ogółem: 285,2 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 29,46 g Sód: 2221,77 mg	Wartość energetyczna: 2005,62 kcal Białko ogółem: 89,13 g Tłuszcz: 61,65 g Kw.tł. Nasy.: 28,56 g Węglowodany ogółem: 285,2 g W tym cukry: Sacharoza 43,27 g Laktoza 19,39 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 29,46 g Sód: 2221,77 mg	Wartość energetyczna: 2010,28 kcal Białko ogółem: 95,24 g Tłuszcz: 63,4 g Kw.tł. Nasy.: 29,28 g Węglowodany ogółem: 275,13 g W tym cukry: Sacharoza 16,73 g Laktoza 19,54 g Glukoza 8,78 g Fruktoza 13,47 g Błonnik: 31,7 g Sód: 2526,51 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 20.10.2026 – 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 **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 80g **(6, 9, 14)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 80g **(6, 9, 14)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** 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 **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por Rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por Rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 20g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 80g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g **(4)**, marchew 50g, seler 10g **(9)**, olej 5ml, por, rzodkiewka 100g Kiełbasa kanapkowa z indyka 40g **(6)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2053,22 kcal Białko ogółem: 100,33 g Tłuszcz: 61,27 g Kw.tł. Nasy.: 23,21 g Węglowodany ogółem: 290,63 g W tym cukry: Sacharoza 42,12 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,53 g Fruktoza 8,22 g Błonnik: 28,79 g Sód: 1544,76 mg	Wartość energetyczna: 2012,72 kcal Białko ogółem: 100,33 g Tłuszcz: 56,77 g Kw.tł. Nasy.: 22,88 g Węglowodany ogółem: 290,63 g W tym cukry: Sacharoza 42,12 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,53 g Fruktoza 8,22 g Błonnik: 28,79 g Sód: 1544,76 mg	Wartość energetyczna: 2006,31 kcal Białko ogółem: 105,24 g Tłuszcz: 58,32 g Kw.tł. Nasy.: 23,17 g Węglowodany ogółem: 279,69 g W tym cukry: Sacharoza 17,6 g Laktoza 20,07 g Glukoza 8,53 g Fruktoza 8,22 g Błonnik: 30,71 g Sód: 1802,92 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 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}.