

Jadłospis 21.04.2026 - 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
Kawa zbożowa <u>(1B, 1C)</u> z mlekiem <u>(7)</u> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g <u>(1A, 3, 6, 9)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa <u>(1B, 1C)</u> z mlekiem <u>(7)</u> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g <u>(1A, 3, 6, 9)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa gorzka <u>(1B, 1C)</u> z mlekiem <u>(7)</u> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g <u>(1A, 3, 6, 9)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g <u>(6)</u> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <u>(3)</u> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g <u>(6)</u> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <u>(3)</u> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g <u>(6)</u> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <u>(3)</u> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> , bułka tarta 15g <u>(1A)</u> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <u>(1A)</u> , śmietana 5ml <u>(7)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchwi 30g, pora 10g 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 <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <u>(9)</u> , por 5g), rzodkiewka 80g Twarożek 30g <u>(7)</u> , koper 2g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 50g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <u>(9)</u> , por 5g), rzodkiewka 80g Twarożek 30g <u>(7)</u> , koper 2g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 90g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <u>(9)</u> , por 5g), rzodkiewka 80g Twarożek 50g <u>(7)</u> , koper 2g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>
Wartość energetyczna: 2038,35 kcal Białko ogółem: 102,23 g Tłuszcz: 63,08 g Kw.tł. Nasy.: 26,72 g Węglowodany ogółem: 273,98 g W tym cukry: Sacharoza 33,48 g Laktoza 21,18 g Glukoza 8,25 g Fruktoza 7,96 g Błonnik: 30,53 g Sód: 2015,74 mg	Wartość energetyczna: 2038,35 kcal Białko ogółem: 102,23 g Tłuszcz: 63,08 g Kw.tł. Nasy.: 26,72 g Węglowodany ogółem: 273,98 g W tym cukry: Sacharoza 33,48 g Laktoza 21,18 g Glukoza 8,25 g Fruktoza 7,96 g Błonnik: 30,53 g Sód: 2015,74 mg	Wartość energetyczna: 2063,06 kcal Białko ogółem: 108,15 g Tłuszcz: 65,54 g Kw.tł. Nasy.: 27,52 g Węglowodany ogółem: 267,49 g W tym cukry: Sacharoza 9,09 g Laktoza 21,83 g Glukoza 8,25 g Fruktoza 7,96 g Błonnik: 33,09 g Sód: 2162,76 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 22.04.2026 - 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
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 50g (1A) Serek twarogowy 30g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 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 Udło z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 Udło z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 Udło z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g, Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g, Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa 70g (6) Ser żółty odtłuszczony 30g (Z) Ogórek zielony 100g, Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2107,55 kcal Białko ogółem: 93,55 g Tłuszcz: 62,96 g Kw.tł. Nasy.: 26,85g Węglowodany ogółem: 304,05 g W tym cukry: Sacharoza 50,59 g Laktoza 18,21 g Glukoza 11,16 g Fruktoza 16,1 g Błonnik: 25,08 g Sód: 1891,58 mg	Wartość energetyczna: 2067,05 kcal Białko ogółem: 93,55 g Tłuszcz: 58,46 g Kw.tł. Nasy.: 26,51g Węglowodany ogółem: 304,05 g W tym cukry: Sacharoza 50,59 g Laktoza 18,21 g Glukoza 11,16 g Fruktoza 16,1 g Błonnik: 25,08 g Sód: 1891,58 mg	Wartość energetyczna: 2029,47 kcal Białko ogółem: 102,94 g Tłuszcz: 62,7 g Kw.tł. Nasy.: 27,99g Węglowodany ogółem: 272,07 g W tym cukry: Sacharoza 13,27 g Laktoza 17,66 g Glukoza 7,48 g Fruktoza 12,46 g Błonnik: 32,96 g Sód: 2515,19 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 23.04.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 50g (6) Paprykarz z łososiem 75g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grochowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, groch suchy 50g (6) , seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 80g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, mleko 100ml (7) , cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g, soczewica 30g (6) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 80g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, mleko 100ml (7) , cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g, soczewica 30g (6) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 80g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 10g (3) , olej 15ml, mleko 100ml (7) Jogurt naturalny 1 szt. (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) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 60g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 60g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Szynka drobiowa w galarecie 80g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2041,01 kcal Białko ogółem: 94,99 g Tłuszcz: 63,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,6 g Węglowodany ogółem: 271,44 g W tym cukry: Sacharoza 39,22 g Laktoza 23,93 g Glukoza 7,34 g Fruktoza 8,49 g Błonnik: 29,32 g Sód: 1996,49 mg	Wartość energetyczna: 2022,96 kcal Białko ogółem: 92,72 g Tłuszcz: 63,67 g Kw.tł. Nasy.: 24,69 g Węglowodany ogółem: 268,25 g W tym cukry: Sacharoza 39,9 g Laktoza 23,93 g Glukoza 7,12 g Fruktoza 8,34 g Błonnik: 27,17 g Sód: 1983,72 mg	Wartość energetyczna: 2023,14 kcal Białko ogółem: 97,95 g Tłuszcz: 65,27 g Kw.tł. Nasy.: 24,95 g Węglowodany ogółem: 259,47 g W tym cukry: Sacharoza 15,54 g Laktoza 23,93 g Glukoza 7,16 g Fruktoza 8,36 g Błonnik: 29,59 g Sód: 2113,32 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 24.04.2026 - 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: Mandarynka 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: Mandarynka 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: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet 150g (4) w cieście smażyony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 15ml, 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 jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , koper 10g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , koper 10g 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) 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 10g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2074,04 kcal Białko ogółem: 87,38 g Tłuszcz: 66,16 g Kw.tł. Nasy.: 23,75 g Węglowodany ogółem: 291,97 g W tym cukry: Sacharoza 40,79 g Laktoza 15,85 g Glukoza 6,37 g Fruktaza 5,7 g Błonnik: 29,63 g Sód: 1960,47 mg	Wartość energetyczna: 2042,35 kcal Białko ogółem: 86,24 g Tłuszcz: 63,27 g Kw.tł. Nasy.: 24,71 g Węglowodany ogółem: 291,56 g W tym cukry: Sacharoza 40,76 g Laktoza 15,22 g Glukoza 6,39 g Fruktaza 5,29 g Błonnik: 29,94 g Sód: 1944,79 mg	Wartość energetyczna: 2049,18 kcal Białko ogółem: 96,64 g Tłuszcz: 66,46 g Kw.tł. Nasy.: 25,28 g Węglowodany ogółem: 274,3 g W tym cukry: Sacharoza 15,86 g Laktoza 15,22 g Glukoza 6,91 g Fruktaza 5,85 g Błonnik: 33,61 g Sód: 2206,5 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 25.04.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Pomidor 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 60g – 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 60g – 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Łazanki z kapustą białą 200g i pieczarkami 60g – 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 30g (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. (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 30g (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. (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 30g (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. (7)
Wartość energetyczna: 2010,52 kcal Białko ogółem: 88,03 g Tłuszcz: 61,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,76 g Węglowodany ogółem: 276,52 g W tym cukry: Sacharoza 39,91 g Laktoza 21,22 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,47 g Błonnik: 36,13 g Sód: 2251,18 mg	Wartość energetyczna: 2006,87 kcal Białko ogółem: 88,69 g Tłuszcz: 61,86 g Kw.tł. Nasy.: 24,87 g Węglowodany ogółem: 275,55 g W tym cukry: Sacharoza 39,05 g Laktoza 21,22 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,47 g Błonnik: 32,29 g Sód: 2243,44 mg	Wartość energetyczna: 2013,89 kcal Białko ogółem: 94,79 g Tłuszcz: 63,24 g Kw.tł. Nasy.: 25,54 g Węglowodany ogółem: 267,08 g W tym cukry: Sacharoza 14,21 g Laktoza 21,85 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,47 g Błonnik: 34,53 g Sód: 2387,85 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 26.04.2026 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twarożek 50g (7) , rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Twarożek 50g (7) , rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет 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 Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml 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 Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml 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 Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml 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 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 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: 2055,63 kcal Białko ogółem: 97,62 g Tłuszcz: 62,93 g Kw.tł. Nasy.: 26,92 g Węglowodany ogółem: 293,77 g W tym cukry: Sacharoza 44,43 g Laktoza 14,14 g Glukoza 9,37 g Fruktoza 9,07 g Błonnik: 30,61 g Sód: 1751,79 mg	Wartość energetyczna: 2055,63 kcal Białko ogółem: 97,62 g Tłuszcz: 62,93 g Kw.tł. Nasy.: 26,92 g Węglowodany ogółem: 293,77 g W tym cukry: Sacharoza 44,43 g Laktoza 14,14 g Glukoza 9,37 g Fruktoza 9,07 g Błonnik: 30,61 g Sód: 1751,79 mg	Wartość energetyczna: 2069,49 kcal Białko ogółem: 105,44 g Tłuszcz: 64,37 g Kw.tł. Nasy.: 27,43 g Węglowodany ogółem: 284,8 g W tym cukry: Sacharoza 20,04 g Laktoza 14,14 g Glukoza 9,37 g Fruktoza 9,07 g Błonnik: 33,55 g Sód: 1909,02 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 27.04.2026 - 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 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 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 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 10g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 10g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą śląską 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 10g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g Risotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – ryż 70g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 40g Kielbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2053,75 kcal Białko ogółem: 100,27 g Tłuszcz: 61,4 g Kw.tł. Nasy.: 25,3 g Węglowodany ogółem: 276,57 g W tym cukry: Sacharoza 45,38 g Laktoza 18,27 g Glukoza 10,35 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 32,37 g Sód: 2602,82 mg	Wartość energetyczna: 2053,75 kcal Białko ogółem: 100,27 g Tłuszcz: 61,4 g Kw.tł. Nasy.: 25,3 g Węglowodany ogółem: 276,57 g W tym cukry: Sacharoza 45,38 g Laktoza 18,27 g Glukoza 10,35 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 32,37 g Sód: 2602,82 mg	Wartość energetyczna: 2058,41 kcal Białko ogółem: 106,38 g Tłuszcz: 63,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,02 g Węglowodany ogółem: 266,51 g W tym cukry: Sacharoza 18,84 g Laktoza 18,42 g Glukoza 10,35 g Fruktaza 10,63 g Błonnik: 34,12 g Sód: 2907,56 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 9³⁰ - 10⁰⁰.

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

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

Jadłospis 28.04.2026 - 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 80g pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 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 80g pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 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 80g pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Jabłko 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 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 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 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 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 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (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 90g (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: 2178,08 kcal Białko ogółem: 96,12 g Tłuszcz: 62,99 g Kw.tł. Nasy.: 23,09 g Węglowodany ogółem: 318,91 g W tym cukry: Sacharoza 44,6 g Laktoza 15,84 g Glukoza 5,44 g Fruktoza 9,39 g Błonnik: 30,44 g Sód: 1920,16 mg	Wartość energetyczna: 2154,52 kcal Białko ogółem: 99,02 g Tłuszcz: 65,36 g Kw.tł. Nasy.: 24,84 g Węglowodany ogółem: 305,38 g W tym cukry: Sacharoza 44,52 g Laktoza 15,21 g Glukoza 5,44 g Fruktoza 9,39 g Błonnik: 29,22 g Sód: 1829,29 mg	Wartość energetyczna: 2107,89 kcal Białko ogółem: 106,87 g Tłuszcz: 67,29 g Kw.tł. Nasy.: 25,16 g Węglowodany ogółem: 280,34 g W tym cukry: Sacharoza 19,63 g Laktoza 15,21 g Glukoza 5,44 g Fruktoza 9,39 g Błonnik: 31,78 g Sód: 2149,54 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 29.04.2026 - 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) 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) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 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) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 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) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Mandarynka 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. (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. (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. (7)
Wartość energetyczna: 1931,21 kcal Białko ogółem: 91,9 g Tłuszcz: 58,59 g Kw.tł. Nasy.: 26,5 g Węglowodany ogółem: 259,74 g W tym cukry: Sacharoza 39,98 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,76 g Fruktoza 7,71 g Błonnik: 26,76 g Sód: 2299,11 mg	Wartość energetyczna: 1931,21 kcal Białko ogółem: 91,9 g Tłuszcz: 58,59 g Kw.tł. Nasy.: 26,5 g Węglowodany ogółem: 259,74 g W tym cukry: Sacharoza 39,98 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,76 g Fruktoza 7,71 g Błonnik: 26,76 g Sód: 2299,11 mg	Wartość energetyczna: 1935,86 kcal Białko ogółem: 96,79 g Tłuszcz: 59,66 g Kw.tł. Nasy.: 26,76 g Węglowodany ogółem: 251,96 g W tym cukry: Sacharoza 15,54 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,76 g Fruktoza 7,71 g Błonnik: 29,45 g Sód: 2582,25 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 30.04.2026 - 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 (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 70g (1A) Serek twarogowy 30g (Z) 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 Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 15ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 25g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A) , śmietana 5ml (Z) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 30g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 30g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 42g (Z) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g, kiełbasa kanapkowa 50g (6) , ogórek konserwowy 60g (14) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2119,22 kcal Białko ogółem: 80,06 g Tłuszcz: 61,09 g Kw.tł. Nasy.: 24,6 g Węglowodany ogółem: 311,7 g W tym cukry: Sacharoza 54,33 g Laktoza 18,98 g Glukoza 13,24 g Fruktoza 16,83 g Błonnik: 30,48 g Sód: 1788,86 mg	Wartość energetyczna: 2119,22 kcal Białko ogółem: 80,06 g Tłuszcz: 61,09 g Kw.tł. Nasy.: 24,6 g Węglowodany ogółem: 311,7 g W tym cukry: Sacharoza 54,33 g Laktoza 18,98 g Glukoza 13,24 g Fruktoza 16,83 g Błonnik: 30,48 g Sód: 1788,86 mg	Wartość energetyczna: 2074,36 kcal Białko ogółem: 93,58 g Tłuszcz: 65,36 g Kw.tł. Nasy.: 25,4 g Węglowodany ogółem: 274,3 g W tym cukry: Sacharoza 16,74 g Laktoza 18,42 g Glukoza 9,22 g Fruktoza 12,81 g Błonnik: 36,61 g Sód: 2583,69 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

