

Jadłospis 21.05.2026 - 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
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska drobiowa 80g Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 15g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z chrzanem 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) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), ogórek zielony 100g Paszтет zapiekany drobiowy 30g (1A, 3, 6, 9) 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) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), ogórek zielony 100g Paszтет zapiekany drobiowy 30g (1A, 3, 6, 9) 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) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g) Ogórek zielony 100g Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2032,96 kcal Białko ogółem: 113,23 g Tłuszcz: 61,08 g Kw.tł. Nasy.: 23,65 g Węglowodany ogółem: 274,09 g W tym cukry: Sacharoza 52,33 g Laktoza 16,83 g Glukoza 8,64 g Fruktoza 9,47 g Błonnik: 29,5 g Sód: 2013,29 mg	Wartość energetyczna: 2032,96 kcal Białko ogółem: 113,23 g Tłuszcz: 61,08 g Kw.tł. Nasy.: 23,65 g Węglowodany ogółem: 274,09 g W tym cukry: Sacharoza 52,33 g Laktoza 16,83 g Glukoza 8,64 g Fruktoza 9,47 g Błonnik: 29,5 g Sód: 2013,29 mg	Wartość energetyczna: 2061,44 kcal Białko ogółem: 119 g Tłuszcz: 65,06 g Kw.tł. Nasy.: 25,16 g Węglowodany ogółem: 265,26 g W tym cukry: Sacharoza 25,79 g Laktoza 16,98 g Glukoza 8,64 g Fruktoza 9,47 g Błonnik: 31,83 g Sód: 2267,45 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 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 22.05.2026 - 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 kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 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 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 50g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Pierogi z kapustą i pieczarkami 260g (1A, 9) – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g) Serek twarogowy 30g (Z) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2019,07 kcal Białko ogółem: 76,3 g Tłuszcz: 62,48 g Kw.tł. Nasy.: 23,89 g Węglowodany ogółem: 285,76 g W tym cukry: Sacharoza 38,97 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,52 g Fruktaza 12,19 g Błonnik: 35,64 g Sód: 1510,35 mg	Wartość energetyczna: 2030,77 kcal Białko ogółem: 78,1 g Tłuszcz: 63,11 g Kw.tł. Nasy.: 24,02 g Węglowodany ogółem: 286,97 g W tym cukry: Sacharoza 38,17 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,52 g Fruktaza 12,19 g Błonnik: 32,24 g Sód: 1502,7 mg	Wartość energetyczna: 2055,48 kcal Białko ogółem: 85,4 g Tłuszcz: 65,1 g Kw.tł. Nasy.: 25 g Węglowodany ogółem: 280,16 g W tym cukry: Sacharoza 13,71 g Laktoza 21,19 g Glukoza 7,52 g Fruktaza 12,19 g Błonnik: 34,94 g Sód: 1643,82 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 23.05.2026 - sobota

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 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g 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) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g 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) Kiełbaski cienkie gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, ogórek świeży 100g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 5g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 5g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 15g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza bulgur (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i koperkiem 5g 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) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa z indyka 50g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa szynkowa z indyka 70g (6) Pomidor 100g Sałatka: ryż 20g, tuńczyk w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2024,4 kcal Białko ogółem: 103,87 g Tłuszcz: 61,38 g Kw.tł. Nasy.: 27,41 g Węglowodany ogółem: 271,82 g W tym cukry: Sacharoza 46,58 g Laktoza 18,93 g Glukoza 9,54 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 25,72 g Sód: 2495,06 mg	Wartość energetyczna: 2024,4 kcal Białko ogółem: 103,87 g Tłuszcz: 61,38 g Kw.tł. Nasy.: 27,41 g Węglowodany ogółem: 271,82 g W tym cukry: Sacharoza 46,58 g Laktoza 18,93 g Glukoza 9,54 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 25,72 g Sód: 2495,06 mg	Wartość energetyczna: 2023,07 kcal Białko ogółem: 110,43 g Tłuszcz: 62,94 g Kw.tł. Nasy.: 28,1 g Węglowodany ogółem: 260,43 g W tym cukry: Sacharoza 19,66 g Laktoza 19,08 g Glukoza 9,54 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 27,51 g Sód: 2807,05 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 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 24.05.2026 - 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 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 80g Dodatek 1: Mandarynka 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 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g 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 35g (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: 2015,26 kcal Białko ogółem: 84,66 g Tłuszcz: 64,26 g Kw.tł. Nasy.: 26,76 g Węglowodany ogółem: 282,46 g W tym cukry: Sacharoza 45,77 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,17 g Fruktoza 11,06 g Błonnik: 32,3 g Sód: 1738,13 mg	Wartość energetyczna: 2015,26 kcal Białko ogółem: 84,66 g Tłuszcz: 64,26 g Kw.tł. Nasy.: 26,76 g Węglowodany ogółem: 282,46 g W tym cukry: Sacharoza 45,77 g Laktoza 14,92 g Glukoza 11,17 g Fruktoza 11,06 g Błonnik: 32,3 g Sód: 1738,13 mg	Wartość energetyczna: 2012,43 kcal Białko ogółem: 98,21 g Tłuszcz: 66,53 g Kw.tł. Nasy.: 27,68 g Węglowodany ogółem: 261,83 g W tym cukry: Sacharoza 16,48 g Laktoza 14,92 g Glukoza 7,14 g Fruktoza 7,04 g Błonnik: 34,96 g Sód: 1908,54 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 25.05.2026 - 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 (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) , pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) , pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 72g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 28g (4) , pomidor 100g Dodatek 1: Kiwi 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 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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 10ml, śmietana 5ml (7) , dynia 50g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 150g sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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) Polędwica sopocka 50g (6, 7) Twarożek 50g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Polędwica sopocka 50g (6, 7) Twarożek 50g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Polędwica sopocka 50g (6, 7) Twarożek 70g (Z) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 1974,84 kcal Białko ogółem: 89,28 g Tłuszcz: 61,89 g Kw.tł. Nasy.: 25,91 g Węglowodany ogółem: 263,83 g W tym cukry: Sacharoza 32,66 g Laktoza 21,83 g Glukoza 8,36 g Fruktaza 8,85 g Błonnik: 27,37 g Sód: 1615,61 mg	Wartość energetyczna: 1974,84 kcal Białko ogółem: 89,28 g Tłuszcz: 61,89 g Kw.tł. Nasy.: 25,91 g Węglowodany ogółem: 263,83 g W tym cukry: Sacharoza 32,66 g Laktoza 21,83 g Glukoza 8,36 g Fruktaza 8,85 g Błonnik: 27,37 g Sód: 1615,61 mg	Wartość energetyczna: 1987,85 kcal Białko ogółem: 94,93 g Tłuszcz: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 26,61 g Węglowodany ogółem: 256,69 g W tym cukry: Sacharoza 8,2 g Laktoza 22,47 g Glukoza 8,36 g Fruktaza 8,85 g Błonnik: 30,07 g Sód: 1752,77 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 26.05.2026 - 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) Kiełbasa kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 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) Kiełbasa kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 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) Kiełbasa kanapkowa 50g (6, 14) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (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 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (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 30g (1A) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) 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) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 90g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2012,55 kcal Białko ogółem: 102,18 g Tłuszcz: 61,04 g Kw.tł. Nasy.: 28,74 g Węglowodany ogółem: 278,48 g W tym cukry: Sacharoza 47,64 g Laktoza 11,92 g Glukoza 7,9 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 29,11 g Sód: 2571,97 mg	Wartość energetyczna: 2012,55 kcal Białko ogółem: 102,18 g Tłuszcz: 61,04 g Kw.tł. Nasy.: 28,74 g Węglowodany ogółem: 278,48 g W tym cukry: Sacharoza 47,64 g Laktoza 11,92 g Glukoza 7,9 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 29,11 g Sód: 2571,97 mg	Wartość energetyczna: 2028,9 kcal Białko ogółem: 107,75 g Tłuszcz: 63 g Kw.tł. Nasy.: 29,09 g Węglowodany ogółem: 271,36 g W tym cukry: Sacharoza 23,27 g Laktoza 11,92 g Glukoza 7,9 g Fruktoza 8,62 g Błonnik: 31,67 g Sód: 2864,97 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 27.05.2026 - 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: Banan 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: Banan 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Serek twarogowy 30g (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), żurek 12g (1A, 1B), czosnek, chrzan 7g Zapiekanka z makaronu 70g (1A), mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7), warzyw różnych 80g (9), ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g 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 12g (1A, 1B), czosnek, chrzan 7g Zapiekanka z makaronu 70g (1A), mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7), warzyw różnych 80g (9), ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g 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 12g (1A, 1B), czosnek, chrzan 7g Zapiekanka z makaronu 70g (1A), mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7), warzyw różnych 80g (9), ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (7) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g 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 kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9), por 5g) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (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 5g) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt 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) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9), por 5g) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2117,38 kcal Białko ogółem: 102,01 g Tłuszcz: 61,95 g Kw.tł. Nasy.: 28,24 g Węglowodany ogółem: 293,58 g W tym cukry: Sacharoza 57,03 g Laktoza 18,65 g Glukoza 13,57 g Fruktoza 13,65 g Błonnik: 25,66 g Sód: 1797,47 mg	Wartość energetyczna: 2117,38 kcal Białko ogółem: 102,01 g Tłuszcz: 61,95 g Kw.tł. Nasy.: 28,24 g Węglowodany ogółem: 293,58 g W tym cukry: Sacharoza 57,03 g Laktoza 18,65 g Glukoza 13,57 g Fruktoza 13,65 g Błonnik: 25,66 g Sód: 1797,47 mg	Wartość energetyczna: 2088,64 kcal Białko ogółem: 115,56 g Tłuszcz: 63,82 g Kw.tł. Nasy.: 27,74 g Węglowodany ogółem: 264,82 g W tym cukry: Sacharoza 22 g Laktoza 17,95 g Glukoza 9,9 g Fruktoza 10,01 g Błonnik: 34,15 g Sód: 2637,08 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 28.05.2026 - 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 kanapkowa 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 9, 14) Ogórek zielony 100g Dodatek 1: Mandarynka 1szt.
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 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 20g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g 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 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 20g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g 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 15g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 10g (1A) , soczewica 20g (6) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 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 80g Kiełbasa krakowska 30g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	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 80g Kiełbasa krakowska 30g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	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 80g Kiełbasa krakowska 50g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2028,98 kcal Białko ogółem: 97,75 g Tłuszcz: 60,45 g Kw.tł. Nasy.: 25,59 g Węglowodany ogółem: 283,48 g W tym cukry: Sacharoza 40,53 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,92 g Fruktoza 6,71 g Błonnik: 31,9 g Sód: 2099,11 mg	Wartość energetyczna: 2028,98 kcal Białko ogółem: 97,75 g Tłuszcz: 60,45 g Kw.tł. Nasy.: 25,59 g Węglowodany ogółem: 283,48 g W tym cukry: Sacharoza 40,53 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,92 g Fruktoza 6,71 g Błonnik: 31,9 g Sód: 2099,11 mg	Wartość energetyczna: 2073,59 kcal Białko ogółem: 105,2 g Tłuszcz: 65,66 g Kw.tł. Nasy.: 27,28 g Węglowodany ogółem: 274,42 g W tym cukry: Sacharoza 16,07 g Laktoza 15,53 g Glukoza 6,92 g Fruktoza 6,71 g Błonnik: 34,14 g Sód: 2400,01 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 29.05.2026 - 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 (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 200g (Z) 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) Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (Z) , 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) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (Z) , 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 marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem koperkowym – olej 10ml, śmietana 10ml (Z) , 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 (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , ogórek zielony 100g Twarożek 20g (Z) , szczypior 5g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2077,22 kcal Białko ogółem: 101,1 g Tłuszcz: 62,36 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 290,01 g W tym cukry: Sacharoza 38,15 g Laktoza 24,07 g Glukoza 8,64 g Fruktoza 12,74 g Błonnik: 28,59 g Sód: 1994,98 mg	Wartość energetyczna: 2086,03 kcal Białko ogółem: 99,96 g Tłuszcz: 63,97 g Kw.tł. Nasy.: 28,04 g Węglowodany ogółem: 289,61 g W tym cukry: Sacharoza 38,11 g Laktoza 23,43 g Glukoza 8,67 g Fruktoza 12,76 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1979,31 mg	Wartość energetyczna: 2100,43 kcal Białko ogółem: 106,59 g Tłuszcz: 66,25 g Kw.tł. Nasy.: 29,21 g Węglowodany ogółem: 280,25 g W tym cukry: Sacharoza 11,56 g Laktoza 24,23 g Glukoza 8,7 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 31,25 g Sód: 2138,15 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 30.05.2026 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g 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 120g 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 120g 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 ziemniakami 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 40g 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 ziemniakami 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 40g 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 ziemniakami 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 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 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) Serek 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) Serek 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) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2128,5 kcal Białko ogółem: 103,01 g Tłuszcz: 66,03 g Kw.tł. Nasy.: 24,7 g Węglowodany ogółem: 293,56 g W tym cukry: Sacharoza 49,72 g Laktoza 14,45 g Glukoza 10,31 g Fruktoza 9,79 g Błonnik: 34,51 g Sód: 2423,66 mg	Wartość energetyczna: 2128,5 kcal Białko ogółem: 103,01 g Tłuszcz: 66,03 g Kw.tł. Nasy.: 24,7 g Węglowodany ogółem: 293,56 g W tym cukry: Sacharoza 49,72 g Laktoza 14,45 g Glukoza 10,31 g Fruktoza 9,79 g Błonnik: 34,51 g Sód: 2423,66 mg	Wartość energetyczna: 2127,17 kcal Białko ogółem: 108,76 g Tłuszcz: 66,9 g Kw.tł. Nasy.: 24,93 g Węglowodany ogółem: 284,46 g W tym cukry: Sacharoza 49,72 g Laktoza 14,45 g Glukoza 10,31 g Fruktoza 9,79 g Błonnik: 36,75 g Sód: 2714,05 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 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 31.05.2026 - 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 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Kiwi 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 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Kiwi 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 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Kiwi 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 - 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 5g 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 - 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 5g 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 - 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 5g 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. (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. (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 Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2051,45 kcal Białko ogółem: 92,68 g Tłuszcz: 61,1 g Kw.tł. Nasy.: 27,95 g Węglowodany ogółem: 290,61 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 21,53 g Glukoza 7,92 g Fruktaza 8,36g Błonnik: 29,61 g Sód: 2410,73 mg	Wartość energetyczna: 2051,45 kcal Białko ogółem: 92,68 g Tłuszcz: 61,1 g Kw.tł. Nasy.: 27,95 g Węglowodany ogółem: 290,61 g W tym cukry: Sacharoza 35,32 g Laktoza 21,53 g Glukoza 7,92 g Fruktaza 8,36g Błonnik: 29,61 g Sód: 2410,73 mg	Wartość energetyczna: 1997,14 kcal Białko ogółem: 99,54 g Tłuszcz: 62,91 g Kw.tł. Nasy.: 28,9 g Węglowodany ogółem: 264,75 g W tym cukry: Sacharoza 10,43 g Laktoza 22,5 g Glukoza 7,92 g Fruktaza 8,36g Błonnik: 32,55 g Sód: 2564,76 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.