

Jadłospis 21.06.2026 - 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
Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (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 jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (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 jarzynowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (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 (Z) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) , papryka świeża 80g Serek twarogowy 30g (Z) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2014,39 kcal Białko ogółem: 99,36 g Tłuszcz: 60,95 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 276,83 g W tym cukry: Sacharoza 43,35 g Laktoza 17,53 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 9,06 g Błonnik: 31,46 g Sód: 2155,14 mg	Wartość energetyczna: 2014,39 kcal Białko ogółem: 99,36 g Tłuszcz: 60,95 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 276,83 g W tym cukry: Sacharoza 43,35 g Laktoza 17,53 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 9,06 g Błonnik: 31,46 g Sód: 2155,14 mg	Wartość energetyczna: 2031,85 kcal Białko ogółem: 106,83 g Tłuszcz: 63,21 g Kw.tł. Nasy.: 28 g Węglowodany ogółem: 267,33 g W tym cukry: Sacharoza 17,56 g Laktoza 18,59 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 9,06 g Błonnik: 34,1 g Sód: 2325,15 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 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 22.06.2026 - 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 kukurydziane (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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane (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) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 80g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml 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 10g Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml 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 10g Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 10ml 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) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2035,55 kcal Białko ogółem: 100,41 g Tłuszcz: 60,35 g Kw.tł. Nasy.: 25,57 g Węglowodany ogółem: 283,56 g W tym cukry: Sacharoza 37,56 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 31,53 g Sód: 1980 mg	Wartość energetyczna: 2035,55 kcal Białko ogółem: 100,41 g Tłuszcz: 60,35 g Kw.tł. Nasy.: 25,57 g Węglowodany ogółem: 283,56 g W tym cukry: Sacharoza 37,56 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 31,53 g Sód: 1980 mg	Wartość energetyczna: 2040,2 kcal Białko ogółem: 105,71 g Tłuszcz: 61,41 g Kw.tł. Nasy.: 25,83 g Węglowodany ogółem: 275,79 g W tym cukry: Sacharoza 13,12 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 34,23 g Sód: 2263,14 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 23.06.2026 - 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 (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 40g (1A, 3, 6, 9) Papryka świeża 80g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszką korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 260g (1A, 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 30g (7) , koper 2g 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) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 30g (7) , koper 2g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g Twaróg 50g (7) , koper 2g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2143,88 kcal Białko ogółem: 109,56 g Tłuszcz: 65,94 g Kw.tł. Nasy.: 28,51 g Węglowodany ogółem: 273,01 g W tym cukry: Sacharoza 43,02 g Laktoza 19,54 g Glukoza 6,54 g Fruktoza 6,53 g Błonnik: 31,84 g Sód: 1564,4 mg	Wartość energetyczna: 2153,24 kcal Białko ogółem: 111 g Tłuszcz: 66,45 g Kw.tł. Nasy.: 28,61 g Węglowodany ogółem: 273,98 g W tym cukry: Sacharoza 42,38 g Laktoza 19,54 g Glukoza 6,54 g Fruktoza 6,53 g Błonnik: 29,12 g Sód: 1558,28 mg	Wartość energetyczna: 2155,17 kcal Białko ogółem: 1116,27 g Tłuszcz: 68,51 g Kw.tł. Nasy.: 29,35 g Węglowodany ogółem: 263,66 g W tym cukry: Sacharoza 17,85 g Laktoza 20,18 g Glukoza 6,54 g Fruktoza 6,53 g Błonnik: 31,04 g Sód: 1670,46 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 24.06.2026 - 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 jaglana 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kasza jaglana 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.	Kasza jaglana 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g Dodatek 1: Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) 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 ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) 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 ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 30g (14) , śmietana 5ml (7) 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 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 50g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty odtłuszczony 30g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2034,48 kcal Białko ogółem: 93,04 g Tłuszcz: 59,33 g Kw.tł. Nasy.: 25,2 g Węglowodany ogółem: 293,12 g W tym cukry: Sacharoza 44,89 g Laktoza 12,99 g Glukoza 4,07 g Fruktoza 4,04 g Błonnik: 28,34 g Sód: 2106,62 mg	Wartość energetyczna: 2010,92 kcal Białko ogółem: 95,94 g Tłuszcz: 61,7 g Kw.tł. Nasy.: 26,95 g Węglowodany ogółem: 279,59 g W tym cukry: Sacharoza 44,81 g Laktoza 12,36 g Glukoza 4,07 g Fruktoza 4,04 g Błonnik: 27,12 g Sód: 2015,75 mg	Wartość energetyczna: 2010,78 kcal Białko ogółem: 100,1 g Tłuszcz: 62,6 g Kw.tł. Nasy.: 27,14 g Węglowodany ogółem: 272,07 g W tym cukry: Sacharoza 20,45 g Laktoza 12,36 g Glukoza 4,11 g Fruktoza 4,06 g Błonnik: 30 g Sód: 2152,91 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 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 25.06.2026 - 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
Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Makaron (1A) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa gotowana 120g Papryka świeża 80g, ketchup 20g Dodatek 1: Jabłka 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 40g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) , przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g (6) 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 szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 40g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) , przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g (6) 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 szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 40g, czosnek, śmietana 5ml (Z) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 75g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 10g (1A) , olej 10ml, dynia 40g, śmietana 5ml (Z) , przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g (6) 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 krakowska 30g, pomidor 100g 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 krakowska 30g, pomidor 100g 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 krakowska 30g, pomidor 100g, twaróg 20g (Z) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (Z)
Wartość energetyczna: 2039,67 kcal Białko ogółem: 100,69 g Tłuszcz: 58,15 g Kw.tł. Nasy.: 24,07 g Węglowodany ogółem: 277,61 g W tym cukry: Sacharoza 42,64 g Laktoza 15,92 g Glukoza 11,3 g Fruktoza 16,32 g Błonnik: 35,28 g Sód: 2526,9 mg	Wartość energetyczna: 2039,67 kcal Białko ogółem: 100,69 g Tłuszcz: 58,15 g Kw.tł. Nasy.: 24,07 g Węglowodany ogółem: 277,61 g W tym cukry: Sacharoza 42,64 g Laktoza 15,92 g Glukoza 11,3 g Fruktoza 16,32 g Błonnik: 35,28 g Sód: 2526,9 mg	Wartość energetyczna: 2052,99 kcal Białko ogółem: 106,82 g Tłuszcz: 60,87 g Kw.tł. Nasy.: 25,14 g Węglowodany ogółem: 267,68 g W tym cukry: Sacharoza 16,78 g Laktoza 16,66 g Glukoza 11,3 g Fruktoza 16,32 g Błonnik: 37,22 g Sód: 2670,9 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 26.06.2026 - 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 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i koperkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Nektarynka 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i koperkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Nektarynka 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i koperkiem Ogórek świeży 100g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa krem z dyni z makaronem 20g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, 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 (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 100g Serek twarogowy 30g (7) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 100g 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , rzodkiewka 100g Serek twarogowy 30g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2059,88 kcal Białko ogółem: 89,8 g Tłuszcz: 62,86 g Kw.tł. Nasy.: 25,19 g Węglowodany ogółem: 292,22 g W tym cukry: Sacharoza 39,65 g Laktoza 15,55 g Glukoza 7,68 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 33,33 g Sód: 1358,55 mg	Wartość energetyczna: 2059,88 kcal Białko ogółem: 89,8 g Tłuszcz: 62,86 g Kw.tł. Nasy.: 25,19 g Węglowodany ogółem: 292,22 g W tym cukry: Sacharoza 39,65 g Laktoza 15,55 g Glukoza 7,68 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 33,33 g Sód: 1358,55 mg	Wartość energetyczna: 2098,08 kcal Białko ogółem: 94,83 g Tłuszcz: 66,8 g Kw.tł. Nasy.: 25,58 g Węglowodany ogółem: 286,54 g W tym cukry: Sacharoza 15,34 g Laktoza 15,55 g Glukoza 7,68 g Fruktaza 7,28 g Błonnik: 36,24 g Sód: 1648,44 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 27.06.2026 - 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) 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 żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 3ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 3ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa żurek z ziemniakami 120g, kielbasą 15g i jajkiem gotowanym 0,5szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , żurek 12g (1A, 1B) , czosnek, chrzan 7g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 3ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa kanapkowa 30g (6) 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 po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa 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) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kielbasa kanapkowa 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2080,77 kcal Białko ogółem: 102,65 g Tłuszcz: 64,96 g Kw.tł. Nasy.: 27,05 g Węglowodany ogółem: 285,44 g W tym cukry: Sacharoza 45,9 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,43 g Fruktoza 9,61 g Błonnik: 24,8 g Sód: 2044,27 mg	Wartość energetyczna: 2080,77 kcal Białko ogółem: 102,65 g Tłuszcz: 64,96 g Kw.tł. Nasy.: 27,05 g Węglowodany ogółem: 285,44 g W tym cukry: Sacharoza 45,9 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,43 g Fruktoza 9,61 g Błonnik: 24,8 g Sód: 2044,27 mg	Wartość energetyczna: 2095,34 kcal Białko ogółem: 107,47 g Tłuszcz: 67,8 g Kw.tł. Nasy.: 27,98 g Węglowodany ogółem: 276,83 g W tym cukry: Sacharoza 21,06 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,43 g Fruktoza 9,61 g Błonnik: 27,06 g Sód: 2303,87 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 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 28.06.2026 - 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 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło 10g (7) Serek wiejski 1szt. (200g) (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 1: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 20ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 20ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, fasolka 50g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3), olej 20ml, cebula 25g, kasza manna 4g (1A), kapusta biała 60g, pieczarka 50g, mąka pszenna 10g (1A), śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 80g Twaróg 30g (7), szczypiorek Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Skyr 1szt. (7)
Wartość energetyczna: 2023,08 kcal Białko ogółem: 96,15 g Tłuszcz: 61,52 g Kw.tł. Nasy.: 26,97 g Węglowodany ogółem: 283,48 g W tym cukry: Sacharoza 41,38 g Laktoza 23,9 g Glukoza 9,34 g Fruktoza 9,41 g Błonnik: 32,82 g Sód: 2471,87 mg	Wartość energetyczna: 2023,08 kcal Białko ogółem: 96,15 g Tłuszcz: 61,52 g Kw.tł. Nasy.: 26,97 g Węglowodany ogółem: 283,48 g W tym cukry: Sacharoza 41,38 g Laktoza 23,9 g Glukoza 9,34 g Fruktoza 9,41 g Błonnik: 32,82 g Sód: 2471,87 mg	Wartość energetyczna: 2041,94 kcal Białko ogółem: 103,24 g Tłuszcz: 63,35 g Kw.tł. Nasy.: 27,92 g Węglowodany ogółem: 275,58 g W tym cukry: Sacharoza 16,99 g Laktoza 24,86 g Glukoza 9,37 g Fruktoza 9,44 g Błonnik: 35,87 g Sód: 2627,56 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 29.09.2026 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
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, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 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, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 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, 1C, 1D) Masło 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 50g (6, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 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 biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 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 biała 40g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g (7) i szczypiorkiem 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 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g 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) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g 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) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2004,26 kcal Białko ogółem: 103,9 g Tłuszcz: 62,23 g Kw.tł. Nasy.: 27,62 g Węglowodany ogółem: 257,45 g W tym cukry: Sacharoza 39,23 g Laktoza 17,8 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 12,99 g Błonnik: 26,98 g Sód: 2440,89 mg	Wartość energetyczna: 2004,26 kcal Białko ogółem: 103,9 g Tłuszcz: 62,23 g Kw.tł. Nasy.: 27,62 g Węglowodany ogółem: 257,45 g W tym cukry: Sacharoza 39,23 g Laktoza 17,8 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 12,99 g Błonnik: 26,98 g Sód: 2440,89 mg	Wartość energetyczna: 2012,68 kcal Białko ogółem: 109,84 g Tłuszcz: 64,49 g Kw.tł. Nasy.: 28,46 g Węglowodany ogółem: 247,34 g W tym cukry: Sacharoza 12,67 g Laktoza 17,95 g Glukoza 7,59 g Fruktoza 12,99 g Błonnik: 29,22 g Sód: 2715,7 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 30.06.2026 - 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 (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 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 krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 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 krakowska 50g Paszтет zapiekany drobiowy 30g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g 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 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 (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g 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 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 (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g 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 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 (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 100g Twarożek 30g (7) , koper Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 100g Twarożek 30g (7) , koper Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 100g Twarożek 50g (7) , koper Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (7)
Wartość energetyczna: 2023,88 kcal Białko ogółem: 102,1 g Tłuszcz: 62,63 g Kw.tł. Nasy.: 26,56 g Węglowodany ogółem: 271,09 g W tym cukry: Sacharoza 36,47 g Laktoza 21,18 g Glukoza 5,94 g Fruktoza 5,13 g Błonnik: 30,54 g Sód: 2011,54 mg	Wartość energetyczna: 2023,88 kcal Białko ogółem: 102,1 g Tłuszcz: 62,63 g Kw.tł. Nasy.: 26,56 g Węglowodany ogółem: 271,09 g W tym cukry: Sacharoza 36,47 g Laktoza 21,18 g Glukoza 5,94 g Fruktoza 5,13 g Błonnik: 30,54 g Sód: 2011,54 mg	Wartość energetyczna: 2025,81 kcal Białko ogółem: 107,37 g Tłuszcz: 64,69 g Kw.tł. Nasy.: 27,29 g Węglowodany ogółem: 260,77 g W tym cukry: Sacharoza 11,94 g Laktoza 21,83 g Glukoza 5,94 g Fruktoza 5,13 g Błonnik: 32,46 g Sód: 2123,72 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.