

Jadłospis 21.07.2026 - 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
Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Morela 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) , papryka świeża 80g Dodatek 1: Morela 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica drobiowa 50g (6) Serek twarogowy 30g (7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g 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 Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g 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 Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 10g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 10g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6, 7) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Paprykarz z łososiem 30g (1A, 4) Pomidor 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)
Wartość energetyczna: 2179,81 kcal Białko ogółem: 91,42 g Tłuszcz: 65,14 g Kw.tł. Nasy.: 28,37 g Węglowodany ogółem: 316,78 g W tym cukry: Sacharoza 43,05 g Laktoza 17,06 g Glukoza 12,87 g Fruktoza 12,54 g Błonnik: 26,98 g Sód: 1501,7 mg	Wartość energetyczna: 2179,81 kcal Białko ogółem: 91,42 g Tłuszcz: 65,14 g Kw.tł. Nasy.: 28,37 g Węglowodany ogółem: 316,78 g W tym cukry: Sacharoza 43,05 g Laktoza 17,06 g Glukoza 12,87 g Fruktoza 12,54 g Błonnik: 26,98 g Sód: 1501,7 mg	Wartość energetyczna: 2128,3 kcal Białko ogółem: 102,98 g Tłuszcz: 68,76 g Kw.tł. Nasy.: 27,83 g Węglowodany ogółem: 281,25 g W tym cukry: Sacharoza 17,57 g Laktoza 16,36 g Glukoza 8,85 g Fruktoza 8,52 g Błonnik: 33,43 g Sód: 2060,96 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 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 22.07.2026 - 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
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 ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Arbuz 200g	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 ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Arbuz 200g	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 ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i koperkiem Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Arbuz 200g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pomidorowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 10g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g przecier pomidorowy 20g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pomidorowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 10g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g przecier pomidorowy 20g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1C) 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pomidorowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 10g (3) , olej 8ml, cebula 10g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g przecier pomidorowy 20g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 100g z ogórkiem zielonym 100g i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy 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, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2007,74 kcal Białko ogółem: 99,99 g Tłuszcz: 61,59 g Kw.tł. Nasy.: 29,49 g Węglowodany ogółem: 278,77 g W tym cukry: Sacharoza 36,07 g Laktoza 22,94 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 10,74 g Błonnik: 27,45 g Sód: 2111,04 mg	Wartość energetyczna: 2007,74 kcal Białko ogółem: 99,99 g Tłuszcz: 61,59 g Kw.tł. Nasy.: 29,49 g Węglowodany ogółem: 278,77 g W tym cukry: Sacharoza 36,07 g Laktoza 22,94 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 10,74 g Błonnik: 27,45 g Sód: 2111,04 mg	Wartość energetyczna: 2012,4 kcal Białko ogółem: 105,3 g Tłuszcz: 62,66 g Kw.tł. Nasy.: 29,75 g Węglowodany ogółem: 271 g W tym cukry: Sacharoza 11,63 g Laktoza 22,94 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 10,74 g Błonnik: 30,15 g Sód: 2394,18 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 23.07.2026 - 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 (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 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 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g, sałata 10g Dodatek 1: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 10g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 200g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, 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) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) 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) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) 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) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2046,22 kcal Białko ogółem: 95,83 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 25,13 g Węglowodany ogółem: 285,99 g W tym cukry: Sacharoza 44,36 g Laktoza 13,93 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,08 g Błonnik: 27,74 g Sód: 1994,15 mg	Wartość energetyczna: 2006,55 kcal Białko ogółem: 98,25 g Tłuszcz: 64,37 g Kw.tł. Nasy.: 26,87 g Węglowodany ogółem: 269,25 g W tym cukry: Sacharoza 44,27 g Laktoza 13,3 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,08 g Błonnik: 26,21 g Sód: 1880,64 mg	Wartość energetyczna: 2011,52 kcal Białko ogółem: 103,49 g Tłuszcz: 66,13 g Kw.tł. Nasy.: 27,2 g Węglowodany ogółem: 260,22 g W tym cukry: Sacharoza 19,83 g Laktoza 13,3 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 6,08 g Błonnik: 28,45 g Sód: 2156,22 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 24.07.2026 - 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
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) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 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) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 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) Serek wiejski 200g (Z) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 40g (14) , śmietana 5ml (Z) , Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 100g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g, koper, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) , kasza manna 4g (1A) , bułka tarta 10g (1A) Ryż gotowany 180g Surówka z białej rzodkwi 40g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (Z) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Twaróg 30g (Z) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (Z)
Wartość energetyczna: 2026,18 kcal Białko ogółem: 88,57 g Tłuszcz: 61,47 g Kw.tł. Nasy.: 29,81 g Węglowodany ogółem: 280,17 g W tym cukry: Sacharoza 36,14 g Laktoza 27,63 g Glukoza 9,18 g Fruktaza 14,14 g Błonnik: 29,42 g Sód: 2304,15 mg	Wartość energetyczna: 2026,18 kcal Białko ogółem: 88,57 g Tłuszcz: 61,47 g Kw.tł. Nasy.: 29,81 g Węglowodany ogółem: 280,17 g W tym cukry: Sacharoza 36,14 g Laktoza 27,63 g Glukoza 9,18 g Fruktaza 14,14 g Błonnik: 29,42 g Sód: 2304,15 mg	Wartość energetyczna: 2050,89 kcal Białko ogółem: 95,88 g Tłuszcz: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 30,79 g Węglowodany ogółem: 273,37 g W tym cukry: Sacharoza 11,68 g Laktoza 28,58 g Glukoza 9,18 g Fruktaza 14,14 g Błonnik: 32,11 g Sód: 2445,27 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 25.07.2026 - 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) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Rzodkiewka 80g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, natki i oleju 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, natki i oleju 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 150g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) z gryczaną gotowaną 180g Surówka z kapusty białej 150g, marchwki 30g, natki i oleju 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 20g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 15g (3, 14) Kiełbasa krakowska drobiowa 30g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (100g) (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 1 szt. (3) , majonez 15g (3, 14) Kiełbasa krakowska drobiowa 30g (6) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (100g) (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 1 szt. (3) , majonez 15g (3, 14) Kiełbasa krakowska drobiowa 50g (6) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (100g) (7)
Wartość energetyczna: 2114,52 kcal Białko ogółem: 115,29 g Tłuszcz: 66,14 g Kw.tł. Nasy.: 24,64 g Węglowodany ogółem: 269,24 g W tym cukry: Sacharoza 44,25 g Laktoza 15,8 g Glukoza 7,65 g Fruktoza 7,3 g Błonnik: 29,99 g Sód: 1676,22 mg	Wartość energetyczna: 2114,52 kcal Białko ogółem: 115,29 g Tłuszcz: 66,14 g Kw.tł. Nasy.: 24,64 g Węglowodany ogółem: 269,24 g W tym cukry: Sacharoza 44,25 g Laktoza 15,8 g Glukoza 7,65 g Fruktoza 7,3 g Błonnik: 29,99 g Sód: 1676,22 mg	Wartość energetyczna: 2113,19 kcal Białko ogółem: 120,03 g Tłuszcz: 67,47 g Kw.tł. Nasy.: 25,18 g Węglowodany ogółem: 258,61 g W tym cukry: Sacharoza 18,02 g Laktoza 15,9 g Glukoza 7,65 g Fruktoza 7,3 g Błonnik: 31,93 g Sód: 1981,01 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 26.07.2026 - 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
Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , miód 25g Papryka świeża 80g Dodatek 1: Arbuz 200g	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) , miód 25g Papryka świeża 80g Dodatek 1: Arbuz 200g	Ryż 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i koperkiem Kiełbasa drobiowa 20g (6) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Arbuz 200g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , groszek 50g, por 10g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona gotowana 125g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (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) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 80g (6) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2018,31 kcal Białko ogółem: 84,58 g Tłuszcz: 60,68 g Kw.tł. Nasy.: 24,51 g Węglowodany ogółem: 297,04 g W tym cukry: Sacharoza 36,09 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,3 g Fruktoza 7,57 g Błonnik: 29,5 g Sód: 1762,38 mg	Wartość energetyczna: 2018,31 kcal Białko ogółem: 84,58 g Tłuszcz: 60,68 g Kw.tł. Nasy.: 24,51 g Węglowodany ogółem: 297,04 g W tym cukry: Sacharoza 36,09 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,3 g Fruktoza 7,57 g Błonnik: 29,5 g Sód: 1762,38 mg	Wartość energetyczna: 1974,89 kcal Białko ogółem: 91,46 g Tłuszcz: 63,86 g Kw.tł. Nasy.: 25,56 g Węglowodany ogółem: 270,74 g W tym cukry: Sacharoza 11,22 g Laktoza 15,39 g Glukoza 5,3 g Fruktoza 7,57 g Błonnik: 32,46 g Sód: 2181,55 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 27.07.2026 - 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
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) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Polędwica drobiowa 50g (6) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g 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) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa z fileta gotowana 120g Ketchup 20g (14) Papryka świeża 80g Twarożek 30g (7) , szczypiorek 5g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (7)
Wartość energetyczna: 1990,93 kcal Białko ogółem: 96,86 g Tłuszcz: 59,37 g Kw.tł. Nasy.: 22,88 g Węglowodany ogółem: 267,48 g W tym cukry: Sacharoza 42,31 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,33 g Fruktoza 14,22 g Błonnik: 27,07 g Sód: 2668,35 mg	Wartość energetyczna: 1990,93 kcal Białko ogółem: 96,86 g Tłuszcz: 59,37 g Kw.tł. Nasy.: 22,88 g Węglowodany ogółem: 267,48 g W tym cukry: Sacharoza 42,31 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,33 g Fruktoza 14,22 g Błonnik: 27,07 g Sód: 2668,35 mg	Wartość energetyczna: 2017,04 kcal Białko ogółem: 104,33 g Tłuszcz: 61,39 g Kw.tł. Nasy.: 23,86 g Węglowodany ogółem: 260,75 g W tym cukry: Sacharoza 17,86 g Laktoza 17,63 g Glukoza 9,36 g Fruktoza 14,26 g Błonnik: 29,87 g Sód: 2809,55 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 28.07.2026 - 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
Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pieczeń drobiowa 80g (1A) Sałata lodowa 100g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka w panierce smażony – mięso filet z kurczaka 150g, jajko 10g (3) , bułka tarta 20g (1A) , mleko 20ml (Z) , olej 20ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A) , olej 20ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 25g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 150g - mąka psz. 20g (1A) , olej 20ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (Z) 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 (Z) Ser żółty odtłuszczony 20g (Z) Twarożek 60g (Z) , szczypior Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty odtłuszczony 20g (Z) Twarożek 60g (Z) , szczypior Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty odtłuszczony 20g (Z) Twarożek 80g (Z) , szczypior Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2147,53 kcal Białko ogółem: 98,48 g Tłuszcz: 64,46 g Kw.tł. Nasy.: 25,16 g Węglowodany ogółem: 302,35 g W tym cukry: Sacharoza 44,37 g Laktoza 15,39 g Glukoza 6,18 g Fruktoza 6,82 g Błonnik: 30,82 g Sód: 2218,31 mg	Wartość energetyczna: 2089,13 kcal Białko ogółem: 95,2 g Tłuszcz: 65,7 g Kw.tł. Nasy.: 26,4 g Węglowodany ogółem: 288,82 g W tym cukry: Sacharoza 44,29 g Laktoza 14,76 g Glukoza 6,18 g Fruktoza 6,82 g Błonnik: 29,6 g Sód: 2111,51 mg	Wartość energetyczna: 2091,07 kcal Białko ogółem: 100,46 g Tłuszcz: 67,76 g Kw.tł. Nasy.: 27,13 g Węglowodany ogółem: 278,5 g W tym cukry: Sacharoza 19,76 g Laktoza 15,4 g Glukoza 6,18 g Fruktoza 6,82 g Błonnik: 31,52 g Sód: 2223,7 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 29.07.2026 - 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
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 10g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 80g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 40g, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 15ml, dynia 50g, śmietana 5ml (7) , soczewica 20g (6) Ogórek kiszony 50g (14) 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) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet pieczony z kurczaka 80g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2031,19 kcal Białko ogółem: 84,85 g Tłuszcz: 58,72 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g Węglowodany ogółem: 297,14 g W tym cukry: Sacharoza 53,83 g Laktoza 18,32 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 12,1 g Błonnik: 26,04 g Sód: 1991,12 mg	Wartość energetyczna: 2031,19 kcal Białko ogółem: 84,85 g Tłuszcz: 58,72 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g Węglowodany ogółem: 297,14 g W tym cukry: Sacharoza 53,83 g Laktoza 18,32 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 12,1 g Błonnik: 26,04 g Sód: 1991,12 mg	Wartość energetyczna: 2034,73 kcal Białko ogółem: 96,94 g Tłuszcz: 64,07 g Kw.tł. Nasy.: 26,95 g Węglowodany ogółem: 270,12 g W tym cukry: Sacharoza 18,37 g Laktoza 17,62 g Glukoza 8,37 g Fruktoza 8,08 g Błonnik: 34,59 g Sód: 2602,93 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

Dodatek 1 – do spożycia jako II śniadanie między godziną 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 30.07.2026 - 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: Morela 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: Morela 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: Morela 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filetu z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g, 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 Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filetu z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g, 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 Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filetu z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g, 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. (150g) (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. (150g) (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. (150g) (Z)
Wartość energetyczna: 1993,73 kcal Białko ogółem: 112,34 g Tłuszcz: 61,59 g Kw.tł. Nasy.: 23,69 g Węglowodany ogółem: 259,78 g W tym cukry: Sacharoza 49,59 g Laktoza 16,83 g Glukoza 5,89 g Fruktoza 5,54 g Błonnik: 26,96 g Sód: 2001,26 mg	Wartość energetyczna: 1993,73 kcal Białko ogółem: 112,34 g Tłuszcz: 61,59 g Kw.tł. Nasy.: 23,69 g Węglowodany ogółem: 259,78 g W tym cukry: Sacharoza 49,59 g Laktoza 16,83 g Glukoza 5,89 g Fruktoza 5,54 g Błonnik: 26,96 g Sód: 2001,26 mg	Wartość energetyczna: 2022,53 kcal Białko ogółem: 118,04 g Tłuszcz: 66,25 g Kw.tł. Nasy.: 25,26 g Węglowodany ogółem: 249,69 g W tym cukry: Sacharoza 23,05 g Laktoza 16,98 g Glukoza 5,89 g Fruktoza 5,54 g Błonnik: 28,83 g Sód: 2247,86 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 31.07.2026 - 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 (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) , pomidor 100g Dodatek 1: Jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) 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, śmietana 5ml (7) 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, śmietana 5ml (7) 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, śmietana 5ml (7) 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 (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por) Serek twarogowy 30g (7) Rzodkiewka 100g Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)
Wartość energetyczna: 2023,17 kcal Białko ogółem: 75,45 g Tłuszcz: 62,42 g Kw.tł. Nasy.: 23,88 g Węglowodany ogółem: 288,04 g W tym cukry: Sacharoza 39,11 g Laktoza 20,23 g Glukoza 8,49 g Fruktaza 12,98 g Błonnik: 36,12 g Sód: 1411,48 mg	Wartość energetyczna: 2034,87 kcal Białko ogółem: 77,25 g Tłuszcz: 63,05 g Kw.tł. Nasy.: 24,01 g Węglowodany ogółem: 289,25 g W tym cukry: Sacharoza 38,31 g Laktoza 20,23 g Glukoza 8,49 g Fruktaza 12,98 g Błonnik: 32,72 g Sód: 1403,83 mg	Wartość energetyczna: 2059,58 kcal Białko ogółem: 84,56 g Tłuszcz: 65,04 g Kw.tł. Nasy.: 24,99 g Węglowodany ogółem: 282,44 g W tym cukry: Sacharoza 13,85 g Laktoza 21,19 g Glukoza 8,49 g Fruktaza 12,98 g Błonnik: 35,41 g Sód: 1544,95 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.