

Jadłospis 21.08.2026 – piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Płatki kukurydziane 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Ryba filet 150g (4) w cieście smażyony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 20ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z jogurtem naturalnym 20g (7) 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) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z jogurtem naturalnym 20g (7) 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) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 8g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g Sałatka: ryż 10g, filet śledź w oleju 28g (7) , papryka 20g, ogórek 20g, pietruszka zielona 5g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2081,33 kcal Białko ogółem: 87,98 g Tłuszcz: 61,07 g Kw.tł. Nasy.: 23,21 g Węglowodany ogółem: 303,95 g W tym cukry: Sacharoza 38,14 g Laktoza 16,49 g Glukoza 8,22 g Fruktaza 11,91 g Błonnik: 33,87 g Sód: 1727,19 mg	Wartość energetyczna: 2062,85 kcal Białko ogółem: 87,14 g Tłuszcz: 58,74 g Kw.tł. Nasy.: 24,19 g Węglowodany ogółem: 305,46 g W tym cukry: Sacharoza 39,16 g Laktoza 15,85 g Glukoza 8,26 g Fruktaza 11,96 g Błonnik: 34,1 g Sód: 1779,47 mg	Wartość energetyczna: 2098,65 kcal Białko ogółem: 94,85 g Tłuszcz: 66,34 g Kw.tł. Nasy.: 25,28 g Węglowodany ogółem: 288,2 g W tym cukry: Sacharoza 14,27 g Laktoza 15,85 g Glukoza 8,78 g Fruktaza 12,52 g Błonnik: 37,77 g Sód: 2053,02 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 22.08.2026 - 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, 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) Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) (4) Serek twarogowy 30g (7) Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Dodatek 1: Nektarynka 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) gotowane – 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) gotowane – 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) gotowane – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 60g (6, 9, 14) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 60g (6, 9, 14) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 80g (6, 9, 14) Ser żółty odtłuszczony 20g (7) Pomidor 100g Dodatek 2: Bakalie 40g (5, 8)
Wartość energetyczna: 2005,9 kcal Białko ogółem: 91,2 g Tłuszcz: 63,37 g Kw.tł. Nasy.: 24,8 g Węglowodany ogółem: 263,89 g W tym cukry: Sacharoza 44,55 g Laktoza 13,83 g Glukoza 6,91 g Fruktoza 7,22 g Błonnik: 33 g Sód: 1627,27 mg	Wartość energetyczna: 2017,6 kcal Białko ogółem: 93 g Tłuszcz: 64 g Kw.tł. Nasy.: 24,93 g Węglowodany ogółem: 265,1 g W tym cukry: Sacharoza 43,75 g Laktoza 13,83 g Glukoza 6,91 g Fruktoza 7,22 g Błonnik: 29,6 g Sód: 1619,62 mg	Wartość energetyczna: 2032,72 kcal Białko ogółem: 101,63 g Tłuszcz: 65,43 g Kw.tł. Nasy.: 25,45 g Węglowodany ogółem: 255,97 g W tym cukry: Sacharoza 18,9 g Laktoza 13,83 g Glukoza 6,91 g Fruktoza 7,22 g Błonnik: 31,84 g Sód: 1769,61 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 23.08.2026 - 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 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 1szt.	Ryż 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 60g (3) , natki i fileta z śledzia w oleju 56g (4) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 170g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 50g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1B) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 70g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 50g (1A, 3, 6, 9) , ogórek zielony 100g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2014,76 kcal Białko ogółem: 90,16 g Tłuszcz: 62,27 g Kw.tł. Nasy.: 24,75 g Węglowodany ogółem: 291,47 g W tym cukry: Sacharoza 42,68 g Laktoza 14,11 g Glukoza 9,65 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 29,49 g Sód: 1821,5 mg	Wartość energetyczna: 2014,76 kcal Białko ogółem: 90,16 g Tłuszcz: 62,27 g Kw.tł. Nasy.: 24,75 g Węglowodany ogółem: 291,47 g W tym cukry: Sacharoza 42,68 g Laktoza 14,11 g Glukoza 9,65 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 29,49 g Sód: 1821,5 mg	Wartość energetyczna: 2020,52 kcal Białko ogółem: 95,44 g Tłuszcz: 63,65 g Kw.tł. Nasy.: 25,41 g Węglowodany ogółem: 283,17 g W tym cukry: Sacharoza 18,29 g Laktoza 14,75 g Glukoza 9,65 g Fruktoza 9,89 g Błonnik: 32,43 g Sód: 1973,15 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 24.08.2026 - 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
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.	Kawa zbożowa gorzka (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 60g Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 4g (5) Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 4g (5) Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g, dynią prażoną 4g (5) Risotto z mięsem i warzywami z sosem pomidorowym – ryż 80g, mięso szynka 60g, cebula 10g, marchew 40g, seler 15g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) , przecier pomidorowy 20g, soczewica 20g (6) Sałata lodowa 100g z jogurtem naturalnym 30g (7) i koperkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g (3, 14) Szynka w galarecie 50g (6, 9) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (150g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g (3, 14) Szynka w galarecie 50g (6, 9) Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (150g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 20g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g (3, 14) Szynka w galarecie 70g (6, 9) Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (7)
Wartość energetyczna: 2009,63 kcal Białko ogółem: 84,75 g Tłuszcz: 60,91 g Kw.tł. Nasy.: 23,74 g Węglowodany ogółem: 285,87 g W tym cukry: Sacharoza 40,78 g Laktoza 18,59 g Glukoza 7,48 g Fruktoza 12,03 g Błonnik: 30,44 g Sód: 1840,52 mg	Wartość energetyczna: 2009,63 kcal Białko ogółem: 84,75 g Tłuszcz: 60,91 g Kw.tł. Nasy.: 23,74 g Węglowodany ogółem: 285,87 g W tym cukry: Sacharoza 40,78 g Laktoza 18,59 g Glukoza 7,48 g Fruktoza 12,03 g Błonnik: 30,44 g Sód: 1840,52 mg	Wartość energetyczna: 2009,5 kcal Białko ogółem: 89,73 g Tłuszcz: 62,49 g Kw.tł. Nasy.: 24,4 g Węglowodany ogółem: 276,06 g W tym cukry: Sacharoza 14,32 g Laktoza 18,75 g Glukoza 7,52 g Fruktoza 12,05 g Błonnik: 32,87 g Sód: 1999,28 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 25.08.2026 - 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
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 140g Ketchup 20g, ogórek zielony 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 140g Ketchup 20g, ogórek zielony 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kielbasa gotowana 140g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Dodatek 1: Nektarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – cebula 15g, mąka pszenna 10g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g, śmietana 5ml (7) Stek mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 10g (3) , olej 5ml, cebula 10g Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała gotowana 200g – 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 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 20g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 80g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Kielbasa kanapkowa z indyka 40g (6) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Skyr 1 szt. (140g) (7)
Wartość energetyczna: 2046,25 kcal Białko ogółem: 101,86 g Tłuszcz: 62,29 g Kw.tł. Nasy.: 25,35 g Węglowodany ogółem: 277,93 g W tym cukry: Sacharoza 44,79 g Laktoza 16,51 g Glukoza 8,1 g Fruktaza 7,75 g Błonnik: 29,69 g Sód: 2578,19 mg	Wartość energetyczna: 2046,25 kcal Białko ogółem: 101,86 g Tłuszcz: 62,29 g Kw.tł. Nasy.: 25,35 g Węglowodany ogółem: 277,93 g W tym cukry: Sacharoza 44,79 g Laktoza 16,51 g Glukoza 8,1 g Fruktaza 7,75 g Błonnik: 29,69 g Sód: 2578,19 mg	Wartość energetyczna: 2039,83 kcal Białko ogółem: 106,78 g Tłuszcz: 63,84 g Kw.tł. Nasy.: 25,64 g Węglowodany ogółem: 266,98 g W tym cukry: Sacharoza 20,28 g Laktoza 16,51 g Glukoza 8,1 g Fruktaza 7,75 g Błonnik: 31,61 g Sód: 2836,36 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 26.08.2026 – 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
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) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 9) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 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 ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 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 ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 80g (6, 7) Papryka świeża 80g Dodatek 1: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 180g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 180g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z indyka gotowany z sosem pieczarkowym - mięso filet z indyka 160g, olej 15ml, cebula 10g pieczarka 50g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 180g 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) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 100g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (14) 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 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (14) 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 10ml, por 10g, ogórek konserwowy 60g (14) Kiełbasa kanapkowa 20g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)
Wartość energetyczna: 2009,06 kcal Białko ogółem: 94,33 g Tłuszcz: 62,07 g Kw.tł. Nasy.: 22,59 g Węglowodany ogółem: 288,15 g W tym cukry: Sacharoza 51,79 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,43 g Fruktoza 7,38 g Błonnik: 26,47 g Sód: 2037,62 mg	Wartość energetyczna: 2009,06 kcal Białko ogółem: 94,33 g Tłuszcz: 62,07 g Kw.tł. Nasy.: 22,59 g Węglowodany ogółem: 288,15 g W tym cukry: Sacharoza 51,79 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,43 g Fruktoza 7,38 g Błonnik: 26,47 g Sód: 2037,62 mg	Wartość energetyczna: 2013,72 kcal Białko ogółem: 99,64 g Tłuszcz: 63,13 g Kw.tł. Nasy.: 22,84 g Węglowodany ogółem: 280,38 g W tym cukry: Sacharoza 27,35 g Laktoza 20,38 g Glukoza 7,43 g Fruktoza 7,38 g Błonnik: 29,16 g Sód: 2320,76 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 27.08.2026 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1	Śniadanie + dodatek 1
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Gruszka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 35g, serek twarogowy 30g (Z) , pomidor 100g Dodatek 1: Gruszka 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa drobiowa 70g (1A) Serek twarogowy 30g (Z) Pomidor 100g Dodatek 1: Gruszka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 10ml (Z) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, 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 50g, czosnek, śmietana 10ml (Z) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, 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 50g, czosnek, śmietana 10ml (Z) Zapiekanka z makaronu 70g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 10g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) – olej 10ml Marchewka tarta 170g z chrzanem 10g, 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) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (Z)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 80g Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (Z)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 70g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 80g Twaróg 30g (Z) , szczypior Ogórek zielony 100g Dodatek 2: Jogurt naturalny 1 szt. (150g) (Z)
Wartość energetyczna: 2021,36 kcal Białko ogółem: 89,58 g Tłuszcz: 61,88 g Kw.tł. Nasy.: 28,08 g Węglowodany ogółem: 278,46 g W tym cukry: Sacharoza 48,57 g Laktoza 19,29 g Glukoza 12,02 g Fruktoza 17,34 g Błonnik: 25,77 g Sód: 1971,68 mg	Wartość energetyczna: 2021,36 kcal Białko ogółem: 89,58 g Tłuszcz: 61,88 g Kw.tł. Nasy.: 28,08 g Węglowodany ogółem: 278,46 g W tym cukry: Sacharoza 48,57 g Laktoza 19,29 g Glukoza 12,02 g Fruktoza 17,34 g Błonnik: 25,77 g Sód: 1971,68 mg	Wartość energetyczna: 1982,05 kcal Białko ogółem: 105,38 g Tłuszcz: 64,47 g Kw.tł. Nasy.: 28,43 g Węglowodany ogółem: 243,91 g W tym cukry: Sacharoza 13,08 g Laktoza 19,55 g Glukoza 8,03 g Fruktoza 13,35 g Błonnik: 32,44 g Sód: 2633,76 mg

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

Wykaz szczegółowy alergenów wywieszony jest na poszczególnych oddziałach.

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

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

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

Jadłospis 28.08.2026 - 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
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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 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) Ogórek kiszony 50g (14) Dodatek 1: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 10g (3) , mleko 20ml (7) , olej 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 15ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 160g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2	Kolacja + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 200g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Serek wiejski 200g (7) Miód 25g Rzodkiewka 80g 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) Serek wiejski 200g (7) Paprykarz 30g (1A, 4) Rzodkiewka 80g Dodatek 2: Wafle 20g (11)
Wartość energetyczna: 2143,66 kcal Białko ogółem: 96,04 g Tłuszcz: 62,8 g Kw.tł. Nasy.: 27,26 g Węglowodany ogółem: 309,28 g W tym cukry: Sacharoza 34,94 g Laktoza 20,36 g Glukoza 8,17 g Fruktoza 11,85 g Błonnik: 29,62 g Sód: 2255,89 mg	Wartość energetyczna: 2149,71 kcal Białko ogółem: 94,67 g Tłuszcz: 64,38 g Kw.tł. Nasy.: 28,55 g Węglowodany ogółem: 309,28 g W tym cukry: Sacharoza 34,9 g Laktoza 19,74 g Glukoza 8,17 g Fruktoza 11,85 g Błonnik: 29,62 g Sód: 2239,63 mg	Wartość energetyczna: 2116,14 kcal Białko ogółem: 99,64 g Tłuszcz: 68,32 g Kw.tł. Nasy.: 28,94 g Węglowodany ogółem: 285,06 g W tym cukry: Sacharoza 10,09 g Laktoza 19,74 g Glukoza 8,17 g Fruktoza 11,85 g Błonnik: 32,52 g Sód: 2527,95 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.

Jadłospis 29.06.2026 - 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) 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) Polędwica sopocka 80g (6, 7) 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 kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 20g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 20g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 80g, marchwi gotowanej 120g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kapusta biała 40g, por 10g, przecier pomidorowy 20g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g 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 25g (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 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (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 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 30g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (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 10g (3, 14) Kiełbasa krakowska 50g (6) Dodatek 2: Kefir naturalny 1 szt. (200g) (7)
Wartość energetyczna: 2003,56 kcal Białko ogółem: 96,39 g Tłuszcz: 62,47 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 277,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,2 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,77 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 27,1 g Sód: 2319,45 mg	Wartość energetyczna: 2003,56 kcal Białko ogółem: 96,39 g Tłuszcz: 62,47 g Kw.tł. Nasy.: 24,53 g Węglowodany ogółem: 277,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,2 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,77 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 27,1 g Sód: 2319,45 mg	Wartość energetyczna: 2002,23 kcal Białko ogółem: 102,13 g Tłuszcz: 63,35 g Kw.tł. Nasy.: 24,76 g Węglowodany ogółem: 268,13 g W tym cukry: Sacharoza 21,38 g Laktoza 20,9 g Glukoza 9,77 g Fruktoza 9,86 g Błonnik: 29,34 g Sód: 2609,83 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 30.08.2026 - 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: Gruszka 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: Gruszka 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: Gruszka 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 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (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 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g (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 10g, bułka weka 10g (1A) , jajko 10g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 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 (Z) Kiełbaski gotowane 140g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 80g Dodatek 2: Jogurt owocowy 1 szt. (100g) (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. (100g) (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. (100g) (Z)
Wartość energetyczna: 2000,03 kcal Białko ogółem: 98,3 g Tłuszcz: 60,84 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 274,17 g W tym cukry: Sacharoza 39,83 g Laktoza 17,53 g Glukoza 7,42 g Fruktoza 12,93 g Błonnik: 31,09 g Sód: 2153,11 mg	Wartość energetyczna: 2000,03 kcal Białko ogółem: 98,3 g Tłuszcz: 60,84 g Kw.tł. Nasy.: 26,74 g Węglowodany ogółem: 274,17 g W tym cukry: Sacharoza 39,83 g Laktoza 17,53 g Glukoza 7,42 g Fruktoza 12,93 g Błonnik: 31,09 g Sód: 2153,11 mg	Wartość energetyczna: 2017,49 kcal Białko ogółem: 105,76 g Tłuszcz: 63,1 g Kw.tł. Nasy.: 27,99 g Węglowodany ogółem: 264,66 g W tym cukry: Sacharoza 14,04 g Laktoza 18,59 g Glukoza 7,42 g Fruktoza 12,93 g Błonnik: 33,73 g Sód: 2323,12 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 31.08.2026 - 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 150g, mąka pszenna 10g (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 150g, mąka pszenna 10g (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 150g, mąka pszenna 10g (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: 2009,22 kcal Białko ogółem: 98,12 g Tłuszcz: 59,9 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g Węglowodany ogółem: 280,33 g W tym cukry: Sacharoza 37,55 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 31,42 g Sód: 1975,13 mg	Wartość energetyczna: 2009,22 kcal Białko ogółem: 98,12 g Tłuszcz: 59,9 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g Węglowodany ogółem: 280,33 g W tym cukry: Sacharoza 37,55 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 31,42 g Sód: 1975,13 mg	Wartość energetyczna: 2013,88 kcal Białko ogółem: 103,42 g Tłuszcz: 60,97 g Kw.tł. Nasy.: 25,63 g Węglowodany ogółem: 272,56 g W tym cukry: Sacharoza 13,11 g Laktoza 13,14 g Glukoza 8,8 g Fruktoza 12,79 g Błonnik: 34,11 g Sód: 2258,27 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.