Jadłospis 21.09.2026 – poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
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)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Szynka kanapkowa 60g **(6, 7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Szynka kanapkowa 60g **(6, 7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1szt.	Kawa zbożowa gorzka **(1B, 1C)** z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Szynka kanapkowa 60g **(6, 7)** Pomidor 100g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa pomidorowa z makaronem 35g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 35g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z makaronem 35g **(1A)** - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml **(7)**, soczewica 20g **(6)** Mięso szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g **(1A),** śmietana 10ml **(7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g, marchwi 30g i cebuli 15g z olejem 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)** Szynka drobiowa w galarecie 70g **(6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek konserwowy 60g **(14)** **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)** Szynka drobiowa w galarecie 70g **(6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek konserwowy 60g **(14)** **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)** Szynka drobiowa w galarecie 90g **(6, 9)** Serek twarogowy 30g **(7)** Ogórek konserwowy 60g **(14)** **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2018,81 kcal Białko ogółem: 97,6 g Tłuszcz: 63,89 g Kw.tł. Nasy.: 26,58 g Węglowodany ogółem: 274,44 g W tym cukry: Sacharoza 41,38 g Laktoza 13,45 g Glukoza 8,38 g Fruktoza 9,59 g Błonnik: 29,52 g Sód: 2092,95 mg	Wartość energetyczna: 2018,81 kcal Białko ogółem: 97,6 g Tłuszcz: 63,89 g Kw.tł. Nasy.: 26,58 g Węglowodany ogółem: 274,44 g W tym cukry: Sacharoza 41,38 g Laktoza 13,45 g Glukoza 8,38 g Fruktoza 9,59 g Błonnik: 29,52 g Sód: 2092,95 mg	Wartość energetyczna: 2018,67 kcal Białko ogółem: 101,77 g Tłuszcz: 64,8 g Kw.tł. Nasy.: 26,77 g Węglowodany ogółem: 266,92 g W tym cukry: Sacharoza 17,02 g Laktoza 13,45 g Glukoza 8,42 g Fruktoza 9,61 g Błonnik: 32,4 g Sód: 2230,11 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 22.09.2026 – 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**
Kasza kukurydziana 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)** Kiełbasa gotowana 140g Ketchup 20g, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Kasza kukurydziana 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)** Kiełbasa gotowana 140g Ketchup 20g, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa gotowana 140g Ketchup 20g, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Gruszka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g **(1A)** Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g **(1A)** Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g **(1A)** Ryż z jabłkami – ryż 80g, jabłka 200g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. (100g) **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 50g **(1A, 6, 7)** Twaróg 50g **(7)**, koper Rzodkiewka 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 50g **(1A, 6, 7)** Twaróg 50g **(7)**, koper Rzodkiewka 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 80g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Polędwica sopocka 50g **(1A, 6, 7)** Twaróg 70g **(7)**, koper Rzodkiewka 80g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2095,33 kcal Białko ogółem: 97,55 g Tłuszcz: 60,21 g Kw.tł. Nasy.: 23,25 g Węglowodany ogółem: 294,95 g W tym cukry: Sacharoza 40,24 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,3 g Fruktoza 19,73 g Błonnik: 27,87 g Sód: 2468,41 mg	Wartość energetyczna: 2095,33 kcal Białko ogółem: 97,55 g Tłuszcz: 60,21 g Kw.tł. Nasy.: 23,25 g Węglowodany ogółem: 294,95 g W tym cukry: Sacharoza 40,24 g Laktoza 16,67 g Glukoza 9,3 g Fruktoza 19,73 g Błonnik: 27,87 g Sód: 2468,41 mg	Wartość energetyczna: 2097,26 kcal Białko ogółem: 102,81 g Tłuszcz: 62,27 g Kw.tł. Nasy.: 23,98 g Węglowodany ogółem: 284,63 g W tym cukry: Sacharoza 15,71 g Laktoza 17,31 g Glukoza 9,3 g Fruktoza 19,73 g Błonnik: 29,79 g Sód: 2580,6 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 23.09.2026 – 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**
Ryż 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, 9)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Ryż 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, 9)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Ryż 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, 9)** Pomidor 100g, sałata 10g **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa rosół z makaronem 35g **(1A)** – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, por 10g Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g **(1A)** – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 100g z groszkiem 20g – mąka psz. 10g **(1A)**, olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g **(1A)** – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g **(9)**, por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. 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 **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Polędwica drobiowa 20g **(6)** Sałata lodowa 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)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Polędwica drobiowa 20g **(6)** Sałata lodowa 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1A, 1B, 1C1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 1szt. **(3),** natki i fileta z śledzia w oleju 42,5g **(4)** Polędwica drobiowa 40g **(6)** Sałata lodowa 100g **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2041,79 kcal Białko ogółem: 103,29 g Tłuszcz: 64,6 g Kw.tł. Nasy.: 24,71 g Węglowodany ogółem: 278,33 g W tym cukry: Sacharoza 41,64 g Laktoza 20,07 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,87 g Błonnik: 25,99 g Sód: 2207,18 mg	Wartość energetyczna: 2001,29 kcal Białko ogółem: 103,29 g Tłuszcz: 60,1 g Kw.tł. Nasy.: 24,37 g Węglowodany ogółem: 278,33 g W tym cukry: Sacharoza 41,64 g Laktoza 20,07 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,87 g Błonnik: 25,99 g Sód: 2207,18 mg	Wartość energetyczna: 2006,79 kcal Białko ogółem: 109,17 g Tłuszcz: 61,03 g Kw.tł. Nasy.: 24,56 g Węglowodany ogółem: 270,52 g W tym cukry: Sacharoza 17,18 g Laktoza 20,07 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,87 g Błonnik: 28,69 g Sód: 2458,24 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00}- 20^{00}.

Jadłospis 24.09.2026 – 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**
Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Ser żółty odtłuszczony 40g **(7)** Serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Ser żółty odtłuszczony 40g **(7)** Serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste **(1)** 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Ser żółty odtłuszczony 40g **(7)** Serek twarogowy 30g **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Jabłka 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i fasolą białą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza pęczak **(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 barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza pęczak **(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 barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g **(6)** – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, buraki 50g, por 10g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza pęczak **(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 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 20g **(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)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 20g **(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)** Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g Kiełbasa kanapkowa 40g **(6)** **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2089,26 kcal Białko ogółem: 113,22 g Tłuszcz: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 28,93 g Węglowodany ogółem: 265,05 g W tym cukry: Sacharoza 44,87 g Laktoza 16,13 g Glukoza 6,85 g Fruktoza 10,46 g Błonnik: 34,84 g Sód: 1938,3 mg	Wartość energetyczna: 2098,62 kcal Białko ogółem: 114,66 g Tłuszcz: 63,97 g Kw.tł. Nasy.: 29,04 g Węglowodany ogółem: 266,03 g W tym cukry: Sacharoza 44,23 g Laktoza 16,13 g Glukoza 6,85 g Fruktoza 10,46 g Błonnik: 32,12 g Sód: 1932,18 mg	Wartość energetyczna: 2119,49 kcal Białko ogółem: 119,52 g Tłuszcz: 68,14 g Kw.tł. Nasy.: 30,37 g Węglowodany ogółem: 255,95 g W tym cukry: Sacharoza 18,37 g Laktoza 16,23 g Glukoza 6,85 g Fruktoza 10,46 g Błonnik: 34,08 g Sód: 2191,38 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 25.09.2026 – piątek

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Płatki kukurydziane **(1)** 35g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Pasta z jaj 84g **(3)** z natką, serem żółtym 5g **(7)** i majonezem 5g **(3, 14)**, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Płatki kukurydziane **(1)** 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)**, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.	Płatki kukurydziane **(1)** 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)**, papryka świeża 80g **Dodatek 1:** Pomarańcza 1/2szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Ryba filet 150g **(4)** w cieście smażony - jajko 10g **(3),** mleko 20ml **(7)**, olej 20ml, mąka psz. 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g **(7)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g **(4)** z sosem – olej 20ml, śmietana 10ml **(7)**, mąka pszenna 20g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150g, 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)** 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, tuńczyk w oleju 28g **(7),** papryka 20g, ogórek kons. 20g **(14)**, pietruszka zielona 5g **Dodatek 2:** Wafle 20g **(11)**
Wartość energetyczna: 2058,52 kcal Białko ogółem: 86,42 g Tłuszcz: 60,57 g Kw.tł. Nasy.: 23,09 g Węglowodany ogółem: 302,49 g W tym cukry: Sacharoza 39,01 g Laktoza 16,49 g Glukoza 8,88 g Fruktoza 9,15 g Błonnik: 31,11 g Sód: 1723,49 mg	Wartość energetyczna: 2064,57 kcal Białko ogółem: 85,04 g Tłuszcz: 62,15 g Kw.tł. Nasy.: 24,39 g Węglowodany ogółem: 301,84 g W tym cukry: Sacharoza 38,97 g Laktoza 15,85 g Glukoza 8,88 g Fruktoza 9,15 g Błonnik: 31,11 g Sód: 1707,23 mg	Wartość energetyczna: 2073,9 kcal Białko ogółem: 95,41 g Tłuszcz: 65,35 g Kw.tł. Nasy.: 24,95 g Węglowodany ogółem: 285,12 g W tym cukry: Sacharoza 14,94 g Laktoza 15,85 g Glukoza 9,3 g Fruktoza 9,61 g Błonnik: 34,74 g Sód: 2037,53 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 26.09.2026 – sobota

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie + dodatek 1	**Śniadanie + dodatek 1**	**Śniadanie + dodatek 1**
Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa 80g **(6)** Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.	Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa 80g **(6)** Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.	Kasza jaglana 30g z mlekiem 2% 250ml **(7)** Herbata gozka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Kiełbasa kanapkowa 80g **(6)** Ogórek zielony 100g, sałata 10g z mozzarellą 25g **(7)** i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g **(14),** przyprawy **Dodatek 1:** Brzoskwinia 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml **(7)** Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g **(1A, 7)** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)** Marchewka tarta 120g z chrzanem 7g, jogurtem naturalnym 20g **(7)** i dynią prażoną 4g **(5)** Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1A, 1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) **(4)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** 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)** Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) **(4)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** 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)** Śledź z olejem i cebulą 1szt. (100g) **(4)** Jajko gotowane 1szt. **(3)** Kiełbasa kanapkowa 20g **(6)** Pomidor 100g **Dodatek 2:** Bakalie 40g **(5, 8)**
Wartość energetyczna: 2038,2 kcal Białko ogółem: 92,11 g Tłuszcz: 61,19 g Kw.tł. Nasy.: 26,43 g Węglowodany ogółem: 282,63 g W tym cukry: Sacharoza 39,51 g Laktoza 23,29 g Glukoza 5,97 g Fruktoza 6,36 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2387,52 mg	Wartość energetyczna: 2038,2 kcal Białko ogółem: 92,11 g Tłuszcz: 61,19 g Kw.tł. Nasy.: 26,43 g Węglowodany ogółem: 282,63 g W tym cukry: Sacharoza 39,51 g Laktoza 23,29 g Glukoza 5,97 g Fruktoza 6,36 g Błonnik: 26,8 g Sód: 2387,52 mg	Wartość energetyczna: 2037,72 kcal Białko ogółem: 98,44 g Tłuszcz: 61,94 g Kw.tł. Nasy.: 26,6 g Węglowodany ogółem: 273,5 g W tym cukry: Sacharoza 14,67 g Laktoza 23,29 g Glukoza 5,97 g Fruktoza 6,36 g Błonnik: 29,04 g Sód: 2645,83 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 27.09.2026 – 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**
Kakao z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kakao z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.	Kakao gorzkie z mlekiem **(7)** 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło 10g **(7)** Serek wiejski 1szt. (200g) **(7)** Rzodkiewka 80g **Dodatek 1:** Banan 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i szczypiorkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i szczypiorkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, kalafior 50g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g **(1A),** kasza manna 5g **(1A)**, jajko 10g **(3)**, olej 20ml, cebula 10g, bułka tarta 15g **(1A)** Ziemniaki gotowane 200g Sałata lodowa 150g z jogurtem naturalnym 40g **(7)** i szczypiorkiem Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
Kolacja + dodatek 2	**Kolacja + dodatek 2**	**Kolacja** + dodatek 2
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g **(6)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 35g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 30g **(6)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g **(1A, 1B)** i ciemny 70g **(1B)** Masło ekstra 10g **(7)** Galaretka drobiowa 1szt. (200g) Kiełbasa kanapkowa drobiowa 50g **(6)** Papryka świeża 80g **Dodatek 2:** Skyr 1 szt. (140g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2001,1 kcal Białko ogółem: 104,82 g Tłuszcz: 60,9 g Kw.tł. Nasy.: 26,63 g Węglowodany ogółem: 275,47 g W tym cukry: Sacharoza 43,2 g Laktoza 24,23 g Glukoza 8,5 g Fruktoza 8,13 g Błonnik: 27,75 g Sód: 2166,47 mg	Wartość energetyczna: 2001,1 kcal Białko ogółem: 104,82 g Tłuszcz: 60,9 g Kw.tł. Nasy.: 26,63 g Węglowodany ogółem: 275,47 g W tym cukry: Sacharoza 43,2 g Laktoza 24,23 g Glukoza 8,5 g Fruktoza 8,13 g Błonnik: 27,75 g Sód: 2166,47 mg	Wartość energetyczna: 1998,5 kcal Białko ogółem: 109,75 g Tłuszcz: 61,78 g Kw.tł. Nasy.: 26,85 g Węglowodany ogółem: 266,54 g W tym cukry: Sacharoza 18,83 g Laktoza 24,23 g Glukoza 8,5 g Fruktoza 8,13 g Błonnik: 30,69 g Sód: 2464,1 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 28.09.2026 – poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Śniadanie**	**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 80g Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 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 80g Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt	Kawa zbożowa **(1B, 1C)** gorzka 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 80g Pomidor 100g **Dodatek 1:** Jabłko 1szt.
Obiad:	**Obiad:**	**Obiad:**
Zupa brokułowa - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g **(9)**, por 10g, brokuł 50g, soczewica 20g **(6)**, śmietana 5ml **(7)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza bulgur **(1C)** gotowana 180g Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** 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, soczewica 20g **(6)**, śmietana 5ml **(7)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza bulgur **(1C)** gotowana 180g Surówka z marchewki 170g, pora i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g **(5)** i jogurtem naturalnym 20g **(7)** 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, soczewica 20g **(6)**, śmietana 5ml **(7)** Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 10g **(1A)** Kasza bulgur **(1C)** gotowana 180g Surówka z marchewki 170g, pora 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 **(1A, 1B, 1C, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14)**, marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**, pieczeń drobiowa 20g **(1A)** **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)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14)**, marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**, pieczeń drobiowa 20g **(1A)** **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)** Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajko gotowane 1szt. **(3)**, ogórek konserwowy 20g **(14)**, marchew 30g, seler 10g **(9)**, groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 15g **(3, 14)**, pieczeń drobiowa 40g **(1A)** **Dodatek 2:** Kefir naturalny 1 szt. (200g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2026,77 kcal Białko ogółem: 92,64 g Tłuszcz: 62,68 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g Węglowodany ogółem: 278,14 g W tym cukry: Sacharoza 38,77 g Laktoza 20,86 g Glukoza 7,78 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 34,34 g Sód: 2172,06 mg	Wartość energetyczna: 2026,77 kcal Białko ogółem: 92,64 g Tłuszcz: 62,68 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g Węglowodany ogółem: 278,14 g W tym cukry: Sacharoza 38,77 g Laktoza 20,86 g Glukoza 7,78 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 34,34 g Sód: 2172,06 mg	Wartość energetyczna: 2049,13 kcal Białko ogółem: 97,48 g Tłuszcz: 65,24 g Kw.tł. Nasy.: 25,4 g Węglowodany ogółem: 271,84 g W tym cukry: Sacharoza 14,31 g Laktoza 20,86 g Glukoza 7,78 g Fruktoza 12,36 g Błonnik: 37,18 g Sód: 2459,24 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 29.09.2026 – 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:** Gruszka 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:** Gruszka 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:** Gruszka 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 5g **(1)**, śmietana 10ml **(7)** 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 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 5g **(1)**, śmietana 10ml **(7)** 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 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 5g **(1)**, śmietana 10ml **(7)** 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 50g **(1A, 1B, 1D)** Masło ekstra 10g **(7)** Schab pieczony 60g **(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 60g **(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 60g **(6, 7)** Ser żółty odtłuszczony 20g **(7)** Twarożek 30g **(7),** koper Pomidor 100g **Dodatek 2:** Jogurt naturalny 1 szt. (100g) **(7)**
Wartość energetyczna: 2163,27 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 64,65 g Kw.tł. Nasy.: 28,21 g Węglowodany ogółem: 319,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,91 g Laktoza 17,06 g Glukoza 12,95 g Fruktoza 17,38 g Błonnik: 27,51 g Sód: 1460,01 mg	Wartość energetyczna: 2163,27 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 64,65 g Kw.tł. Nasy.: 28,21 g Węglowodany ogółem: 319,22 g W tym cukry: Sacharoza 46,91 g Laktoza 17,06 g Glukoza 12,95 g Fruktoza 17,38 g Błonnik: 27,51 g Sód: 1460,01 mg	Wartość energetyczna: 2099,63 kcal Białko ogółem: 101,95 g Tłuszcz: 66,34 g Kw.tł. Nasy.: 28,25 g Węglowodany ogółem: 282,68 g W tym cukry: Sacharoza 11,28 g Laktoza 17,32 g Glukoza 8,94 g Fruktoza 13,37 g Błonnik: 33,91 g Sód: 1870,79 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.

Jadłospis 30.09.2026 – 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:** Pomarańcza 1/2szt.	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:** Pomarańcza 1/2szt.	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:** Pomarańcza 1/2szt.
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 5g **(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 5g **(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 5g **(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
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: 2008,5 kcal Białko ogółem: 99,74 g Tłuszcz: 60,63 g Kw.tł. Nasy.: 28,8 g Węglowodany ogółem: 276,9 g W tym cukry: Sacharoza 39,19 g Laktoza 19,22 g Glukoza 9,11 g Fruktoza 9,9 g Błonnik: 29,22 g Sód: 2089,06 mg	Wartość energetyczna: 2008,5 kcal Białko ogółem: 99,74 g Tłuszcz: 60,63 g Kw.tł. Nasy.: 28,8 g Węglowodany ogółem: 276,9 g W tym cukry: Sacharoza 39,19 g Laktoza 19,22 g Glukoza 9,11 g Fruktoza 9,9 g Błonnik: 29,22 g Sód: 2089,06 mg	Wartość energetyczna: 2014 kcal Białko ogółem: 105,63 g Tłuszcz: 61,56 g Kw.tł. Nasy.: 28,99 g Węglowodany ogółem: 269,09 g W tym cukry: Sacharoza 14,73 g Laktoza 19,22 g Glukoza 9,11 g Fruktoza 9,9 g Błonnik: 31,91 g Sód: 2340,13 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 9^{30} - 10^{00}.

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 19^{00} - 20^{00}.