

Jadłospis 05.02.2025 - 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:
Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska 70g (6) Pomidor 100g, sałata 10g, banan 1szt.	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska 70g (6) Pomidor 100g, sałata 10g, banan 1szt.	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska 70g (6) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: 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 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml 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 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml 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 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i tuńczyka w oleju 28g (4) , ogórek kiszony 50g (14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i tuńczyka w oleju 28g (4) , ogórek kiszony 50g (14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Pasta z jaj 72g (3) , natki i tuńczyka w oleju 28g (4) , ogórek kiszony 50g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 3szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2086,26 kcal B: 101,85 g T: 61,27 g Kw.tł. Nasy.: 23,64 g W: 295,18 g W tym cukry: Sacharoza 41,28 g Laktoza 16,35 g Glukoza 6,9 g Fruktoza 7,06 g Bł.: 27,07 g Sól: 7,34 g	Wafle ryżowe 3szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2045,76 kcal B: 101,85 g T: 56,77 g Kw.tł. Nasy.: 23,31 g W: 295,18 g W tym cukry: Sacharoza 41,28 g Laktoza 16,35 g Glukoza 6,9 g Fruktoza 7,06 g Bł.: 27,07 g Sól: 7,34 g	Wafle ryżowe 3szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2046,6 kcal B: 108,29 g T: 57,9 g Kw.tł. Nasy.: 23,6 g W: 285,34 g W tym cukry: Sacharoza 16,78 g Laktoza 16,35 g Glukoza 6,9 g Fruktoza 7,06 g Bł.: 29,38 g Sól: 8,29 g

Jadłospis 06.02.2025 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 1szt. (Z) Rzodkiewka tarta 80g, sałata 10g, Jabłko 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 1szt. (Z) Rzodkiewka tarta 80g, sałata 10g, jabłko 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Serek wiejski 1szt. (Z) Rzodkiewka tarta 80g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Jabłko 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 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 120g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, cebula 10g Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 120g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, cebula 10g Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (Z) Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 120g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, cebula 10g Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (Z) Twarożek 40g (Z) , szczypior 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1 szt. (Z) E: 2123,9 kcal B: 94,4 g T: 64,67 g Kw.tł. Nasy.: 31,51 g W: 290,88 g W tym cukry: Sacharoza 43,31 g Laktoza 22,98 g Glukoza 9,43 g Fruktoza 15,28 g Bł.: 38,07 g Sól: 6,88 g	Jogurt owocowy 1 szt. (Z) E: 2133,26 kcal B: 95,84 g T: 65,18 g Kw.tł. Nasy.: 31,62 g W: 291,86 g W tym cukry: Sacharoza 42,67 g Laktoza 22,98 g Glukoza 9,43 g Fruktoza 15,28 g Bł.: 35,35 g Sól: 6,87 g	Jogurt naturalny 1 szt. (Z) E: 2190,82 kcal B: 107,53 g T: 69,11 g Kw.tł. Nasy.: 33,91 g W: 284,6 g W tym cukry: Sacharoza 16,96 g Laktoza 26,15 g Glukoza 9,49 g Fruktoza 15,36 g Bł.: 37,51 g Sól: 7,36 g

Jadłospis 07.02.2025 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Ryba filet gotowany 150g <u>(4)</u> z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 10ml, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , musztarda 10g <u>(14)</u> , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Ryba filet gotowany 150g <u>(4)</u> z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 10ml, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , musztarda 10g <u>(14)</u> , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, warzywa różne 50g <u>(9)</u> Ryba filet gotowany 150g <u>(4)</u> z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 10ml, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , musztarda 10g <u>(14)</u> , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <u>(7)</u> , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1D)</u> , masło 5g <u>(7)</u> Paprykarz z łososia 30g <u>(1A, 4)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> Miód 1szt. Rzodkiewka tarta 80g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> Miód 1szt. Rzodkiewka tarta 80g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1D)</u> Masło ekstra 5g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Rzodkiewka tarta 80g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 3szt. E: 2062,86 kcal B: 90,31 g T: 60,54 g Kw.tł. Nasy.: 24,98 g W: 297,66 g W tym cukry: Sacharoza 33,72 g Laktoza 16,5 g Glukoza 4,96 g Fruktoza 5,41 g Bł.: 27,98 g Sól: 4,68 g	Wafle ryżowe 3szt. E: 2062,86 kcal B: 90,31 g T: 60,54 g Kw.tł. Nasy.: 24,98 g W: 297,66 g W tym cukry: Sacharoza 33,72 g Laktoza 16,5 g Glukoza 4,96 g Fruktoza 5,41 g Bł.: 27,98 g Sól: 4,68 g	Wafle ryżowe 3szt. E: 2054,42 kcal B: 95,3 g T: 68,15 g Kw.tł. Nasy.: 28,09 g W: 272,19 g W tym cukry: Sacharoza 8,86 g Laktoza 16,52 g Glukoza 5,02 g Fruktoza 5,48 g Bł.: 30,72 g Sól: 5,44 g

Jadłospis 08.02.2025 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, gruszka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, gruszka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Gruszka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grochowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, groch suchy 40g (6) , seler 10g (9) , por 10g, cebula 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z dynią prażoną 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z dynią prażoną 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g, śmietana 10ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z dynią prażoną 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło 5g (7) , wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 5g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2123,14 kcal B: 105,54 g T: 59,26 g Kw.tł. Nasy.: 23,61 g W: 295,94 g W tym cukry: Sacharoza 39,31 g Laktoza 14,3 g Glukoza 11,56 g Fruktoza 19,86 g Bł.: 39,94 g Sól: 6,5 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2044,93 kcal B: 98,27 g T: 61,61 g Kw.tł. Nasy.: 25,33 g W: 280,56 g W tym cukry: Sacharoza 39,03 g Laktoza 14,61 g Glukoza 11,82 g Fruktoza 20,13 g Bł.: 34,94 g Sól: 6,48 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2045,76 kcal B: 104,71 g T: 62,74 g Kw.tł. Nasy.: 25,62 g W: 270,72 g W tym cukry: Sacharoza 14,53 g Laktoza 14,61 g Glukoza 11,82 g Fruktoza 20,13 g Bł.: 37,25 g Sól: 7,43 g

Jadłospis 09.02.2025 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty 70g (Z) Papryka świeża 100g, sałata 10g, pomarańcza 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty 70g (Z) Papryka świeża 100g, sałata 10g, pomarańcza 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty 70g (Z) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona 125g duszona – cebula 15g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona 125g duszona – cebula 15g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml Ziemniaki gotowane 200g Kapusta kiszona 125g duszona – cebula 15g, olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (Z) Twarożek 40g (Z) , szczypior 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt 1 szt. (Z) E: 2050,32 kcal B: 94,48 g T: 63,09 g Kw.tł. Nasy.: 30,24 g W: 288,01 g W tym cukry: Sacharoza 42,96 g Laktoza 17,7 g Glukoza 8,51 g Fruktoza 9,65 g Bł.: 29,59 g Sól: 8,05 g	Jogurt 1 szt. (Z) E: 2050,32 kcal B: 94,48 g T: 63,09 g Kw.tł. Nasy.: 30,24 g W: 288,01 g W tym cukry: Sacharoza 42,96 g Laktoza 17,7 g Glukoza 8,51 g Fruktoza 9,65 g Bł.: 29,59 g Sól: 8,05 g	Jogurt 1 szt. (Z) E: 2065,94 kcal B: 103,82 g T: 63,96 g Kw.tł. Nasy.: 30,48 g W: 279,53 g W tym cukry: Sacharoza 18,45 g Laktoza 18,94 g Glukoza 8,57 g Fruktoza 9,72 g Bł.: 32,12 g Sól: 8,4 g

Jadłospis 10.02.2025 - 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:
Kasza manna 30g (1A) z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa szynkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, kiwi 1szt.	Kasza manna 30g (1A) z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa szynkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, kiwi 1szt.	Kasza manna 30g (1A) z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kielbasa szynkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (Z) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (Z) Serek kanapkowy 1szt. (Z)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml Serek kanapkowy 1szt. (Z) Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml Serek kanapkowy 1szt. (Z) Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (Z) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 80g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 3szt. E: 2041,06 kcal B: 83,8 g T: 57,02 g Kw.tł. Nasy.: 21,05 g W: 296,1 g W tym cukry: Sacharoza 41,07 g Laktoza 13,4 g Glukoza 12,29 g Fruktoza 12,97 g Bł.: 30,94 g Sól: 6,51 g	Wafle ryżowe 3szt. E: 2041,06 kcal B: 83,8 g T: 57,02 g Kw.tł. Nasy.: 21,05 g W: 296,1 g W tym cukry: Sacharoza 41,07 g Laktoza 13,4 g Glukoza 12,29 g Fruktoza 12,97 g Bł.: 30,94 g Sól: 6,51 g	Wafle ryżowe 3szt. E: 2019,59 kcal B: 85,77 g T: 58,23 g Kw.tł. Nasy.: 21,23 g W: 285,12 g W tym cukry: Sacharoza 16,54 g Laktoza 13,4 g Glukoza 12,29 g Fruktoza 12,97 g Bł.: 32,86 g Sól: 6,8 g

Jadłospis 11.02.2025 - 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:
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (7) , ogórek zielony 100g, sałata 10g	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (7) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g, sałata 10g	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka drobiowa w galarecie 70g (6) Ogórek zielony 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Chleb ciemny 50g (1) Serek kanapkowy 1szt. (7)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 15g (1) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g (1) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 160g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczerek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Paprykarz z łososia 30g (1A, 4)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy do picia 1 szt. (7) E: 2037,16 kcal B: 77,94 g T: 58,91 g Kw.tł. Nasy.: 25,46 g W: 308,99 g W tym cukry: Sacharoza 46,59 g Laktoza 20,04 g Glukoza 9,09 g Fruktoza 8,59 g Bł.: 24,28 g Sól: 5,92 g	Jogurt owocowy do picia 1 szt. (7) E: 2037,16 kcal B: 77,94 g T: 58,91 g Kw.tł. Nasy.: 25,46 g W: 308,99 g W tym cukry: Sacharoza 46,59 g Laktoza 20,04 g Glukoza 9,09 g Fruktoza 8,59 g Bł.: 24,28 g Sól: 5,92 g	Jogurt naturalny do picia 1 szt. (7) E: 1972,18 kcal B: 89,94 g T: 60,29 g Kw.tł. Nasy.: 25,24 g W: 274,48 g W tym cukry: Sacharoza 8,86 g Laktoza 19,54 g Glukoza 6,25 g Fruktoza 5,78 g Bł.: 30,94 g Sól: 6,94 g

