

Jadłospis 05.03.2025 - 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:
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Papryka świeża 100g, mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Papryka świeża 100g, mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Papryka świeża 100g
		Drugie śniadanie: Mandarynka 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 (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 70g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, mleko 100ml (7) , cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	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 (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 70g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, mleko 100ml (7) , cukier 5g Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	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 (7) Naleśniki z serem 2szt. - ser biały 70g (7) , mąka psz. 90g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, mleko 100ml (7) Jogurt naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy – 1szt. E: 2139,39 kcal B: 96,77 g T: 68,82 g Kw.tł. Nasy.: 29 g W: 280,56 g W tym cukry: Sacharoza 41,45 g Laktoza 26,68 g Glukoza 8,11 g Fruktoza 9,48 g Bł.: 29,97 g Sól: 6,91 g	Sok pomidorowy – 1szt. E: 2148,75 kcal B: 98,21 g T: 69,32 g Kw.tł. Nasy.: 29,1 g W: 281,53 g W tym cukry: Sacharoza 40,81 g Laktoza 26,68 g Glukoza 8,11 g Fruktoza 9,48 g Bł.: 27,25 g Sól: 6,9 g	Sok pomidorowy – 1szt. E: 2127,01 kcal B: 100,23 g T: 69,94 g Kw.tł. Nasy.: 29,22 g W: 271,63 g W tym cukry: Sacharoza 16,28 g Laktoza 26,68 g Glukoza 8,11 g Fruktoza 9,48 g Bł.: 29,56 g Sól: 7,2 g

Jadłospis 06.03.2025 - 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:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Kabanosy z kurczaka 20g (6) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Kabanosy z kurczaka 20g (6) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Kiwi 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Kabanosy z kurczaka 20g (6) Rzodkiewka 60g, sałata 10g
		Drugie śniadanie Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 20g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 20g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 20g (1A) Kasza bulgur (1A) gotowana 180g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, papryki 20g, pora 10g z olejem 5ml i natką Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 30g (6)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 30g (6)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko gotowane 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2058,23 kcal B: 96,5 g T: 66,61 g Kw.tł. Nasy.: 25,82 g W: 272,11 g W tym cukry: Sacharoza 36,64 g Laktoza 15,74 g Glukoza 7,53 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 29,09 g Sól: 6,47 g	Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2058,23 kcal B: 96,5 g T: 66,61 g Kw.tł. Nasy.: 25,82 g W: 272,11 g W tym cukry: Sacharoza 36,64 g Laktoza 15,74 g Glukoza 7,53 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 29,09 g Sól: 6,47 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2066,46 kcal B: 101,22 g T: 69,37 g Kw.tł. Nasy.: 27,04 g W: 262,28 g W tym cukry: Sacharoza 10,91 g Laktoza 17,63 g Glukoza 7,53 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 30,64 g Sól: 6,9 g

Jadłospis 07.03.2025 - 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:
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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	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) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Kotlet rybny pieczony z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 15g, bułka tarta 15g (1A) , koper 10g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 50g Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 15g, koper 10g, śmietana 10ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g z słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 3ml i jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Paprykarz 30g (1A, 4)
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 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2084,25 kcal B: 85,87 g T: 63,34 g Kw.tł. Nasy.: 26,59 g W: 300,66 g W tym cukry: Sacharoza 39,51 g Laktoza 19,88 g Glukoza 6,58 g Fruktoza 7,24 g Bł.: 32,3 g Sól: 4,88 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2035,92 kcal B: 84,44 g T: 63,08 g Kw.tł. Nasy.: 26,55 g W: 291,01 g W tym cukry: Sacharoza 39,48 g Laktoza 19,88 g Glukoza 6,58 g Fruktoza 7,24 g Bł.: 31,39 g Sól: 4,69 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2058,73 kcal B: 89,95 g T: 67,59 g Kw.tł. Nasy.: 27,39 g W: 280 g W tym cukry: Sacharoza 12,25 g Laktoza 20,02 g Glukoza 6,58 g Fruktoza 7,24 g Bł.: 33,46 g Sól: 5,51 g

Jadłospis 08.03.2025 - 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) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 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) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 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) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło 5g (7) , serek kanapkowy 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ser żółty 50g (7) Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ser żółty 50g (7) Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 5g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2031,93 kcal B: 97,47 g T: 61,05 g Kw.tł. Nasy.: 27,34 g W: 275,22 g W tym cukry: Sacharoza 48,8 g Laktoza 13,87 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 29,79 g Sól: 8,48 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2031,93 kcal B: 97,47 g T: 61,05 g Kw.tł. Nasy.: 27,34 g W: 275,22 g W tym cukry: Sacharoza 48,8 g Laktoza 13,87 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 29,79 g Sól: 8,48 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2010,19 kcal B: 99,49 g T: 61,67 g Kw.tł. Nasy.: 27,46 g W: 265,32 g W tym cukry: Sacharoza 24,27 g Laktoza 13,87 g Glukoza 11,53 g Fruktoza 12,59 g Bł.: 32,1 g Sól: 8,79 g

Jadłospis 09.03.2025 - 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:
Kasza jaglana 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) Serek kanakowy 100g (7) Kabanosy 20g Rzodkiewka 60g, sałata 10g	Kasza jaglana 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) Serek kanakowy 100g (7) Kabanosy 20g Rzodkiewka 60g, sałata 10g	Kasza jaglana 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) Serek kanakowy 100g (7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kabanosy 20g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 65g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 65g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g pieczarka 65g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Serek 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Połędwica sopocka 70g (6) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Połędwica sopocka 70g (6) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Połędwica sopocka 70g (6) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 1958,37 kcal B: 92,84 g T: 60,36 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g W: 268,87 g W tym cukry: Sacharoza 31,43 g Laktoza 16,66 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 9,55 g Bł.: 27,92 g Sól: 5,74 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1958,37 kcal B: 92,84 g T: 60,36 g Kw.tł. Nasy.: 25,37 g W: 268,87 g W tym cukry: Sacharoza 31,43 g Laktoza 16,66 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 9,55 g Bł.: 27,92 g Sól: 5,74 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1956,53 kcal B: 97,66 g T: 61,7 g Kw.tł. Nasy.: 25,96 g W: 259,54 g W tym cukry: Sacharoza 6,9 g Laktoza 17,2 g Glukoza 8,23 g Fruktoza 9,55 g Bł.: 30,23 g Sól: 6,06 g

Jadłospis 10.03.2025 - 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:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g	Płatki owsiane pełnoziarniste (1) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Jajko gotowane 1szt. (3)
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 owocowy do picia 1szt. (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 owocowy do picia 1szt. (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 do picia 1szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g, por 5g), ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2090,23 kcal B: 102,12 g T: 62,79 g Kw.tł. Nasy.: 24,57 g W: 280,53 g W tym cukry: Sacharoza 39,47 g Laktoza 18,07 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 13,87 g Bł.: 27,05 g Sól: 5,91 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2090,23 kcal B: 102,12 g T: 62,79 g Kw.tł. Nasy.: 24,57 g W: 280,53 g W tym cukry: Sacharoza 39,47 g Laktoza 18,07 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 13,87 g Bł.: 27,05 g Sól: 5,91 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2091,34 kcal B: 109,59 g T: 65,42 g Kw.tł. Nasy.: 25,54 g W: 266,54 g W tym cukry: Sacharoza 12,17 g Laktoza 18,27 g Glukoza 8,12 g Fruktoza 13,87 g Bł.: 28,37 g Sól: 6,92 g

Jadłospis 11.03.2025 - 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:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) , sałata 10g, jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) , sałata 10g, jabłko 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60g (6, 7) Sałata 10g, jabłko 1szt.
		Drugie śniadanie: Chleb ciemny 50g (1A, 1B) Serek kanapkowy 1szt. (Z)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 13g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (Z) , olej 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 20g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczerek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , 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) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 60g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 60g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (Z) Kiełbasa krakowska z indyka 70g Rzodkiewka 60g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt naturalny 1szt. (Z) E: 2060,45 kcal B: 86,41 g T: 57,26 g Kw.tł. Nasy.: 23,44 g W: 314,06 g W tym cukry: Sacharoza 55,33 g Laktoza 20,23 g Glukoza 7,61 g Fruktoza 11,55 g Bł.: 25,1 g Sól: 6,03 g	Jogurt naturalny 1szt. (Z) E: 2017,49 kcal B: 88,54 g T: 59,31 g Kw.tł. Nasy.: 25,1 g W: 297,3 g W tym cukry: Sacharoza 55,24 g Laktoza 19,6 g Glukoza 7,61 g Fruktoza 11,55 g Bł.: 23,58 g Sól: 5,71 g	Jogurt naturalny 1szt. (Z) E: 2009,78 kcal B: 103,44 g T: 64,65 g Kw.tł. Nasy.: 27,42 g W: 265,83 g W tym cukry: Sacharoza 19,64 g Laktoza 20,18 g Glukoza 4,83 g Fruktoza 8,75 g Bł.: 29,68 g Sól: 7,19 g