

Jadłospis 09.04.2025 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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) Kiełbasa gotowana 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy Mandarynka 1szt.	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) Kiełbasa gotowana 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy Mandarynka 1szt.	Śniadanie: 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) Kiełbasa gotowana 120g Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 250g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D), masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja: Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 90g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g), kabanos z kurczaka 20g Ogórek zielony 100g	Kolacja: Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 90g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g), kabanos z kurczaka 20g Ogórek zielony 100g	Kolacja: Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - (ryba filet 90g (4), marchew 50g, seler 10g (9), olej 2ml, por 10g), kabanos z kurczaka 20g Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle 2szt.	Wafle 2szt.	Wafle 2szt.
E: 2007,9 kcal B: 96,64 g T: 64,95 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g W: 264,06 g W tym cukry: Sacharoza 40,11 g Laktoza 20,76 g Glukoza 6,47 g Fruktoza 6,72 g Bł.: 24,02 g Sól: 6,73 g	E: 2007,9 kcal B: 96,64 g T: 64,95 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g W: 264,06 g W tym cukry: Sacharoza 40,11 g Laktoza 20,76 g Glukoza 6,47 g Fruktoza 6,72 g Bł.: 24,02 g Sól: 6,73 g	E: 2009 kcal B: 103,02 g T: 66,68 g Kw.tł. Nasy.: 29,43 g W: 253,13 g W tym cukry: Sacharoza 15,61 g Laktoza 20,76 g Glukoza 6,47 g Fruktoza 6,72 g Bł.: 25,94 g Sól: 7,66 g

Jadłospis 10.04.2025 - 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:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1) Masło ekstra 10g (7) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1) Masło ekstra 10g (7) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Gołąbek z sosem pomidorowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , przecier pomidorowy 20g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Gołąbek z sosem pomidorowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , przecier pomidorowy 20g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Gołąbek z sosem pomidorowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , przecier pomidorowy 20g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 35g (1A, 1B, 1D) , masło 5g Jajko gotowane 1szt. (3)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) , ogórek kiszony 50g (14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) Ogórek kiszony 50g (14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Polędwica drobiowa 70g (6) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 70g (6) Ogórek kiszony 50g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy do picia 1 szt. (7)	Jogurt owocowy do picia 1 szt. (7)	Jogurt naturalny do picia 1 szt. (7)
E: 2126,04 kcal B: 72,16 g T: 60 g Kw.tł. Nasy.: 25,92 g W: 333,83 g W tym cukry: Sacharoza 46,53 g Laktoza 20,04 g Glukoza 13,87 g Fruktoza 14,02 g Bł.: 26,4 g Sól: 5,5 g	E: 2126,04 kcal B: 72,16 g T: 60 g Kw.tł. Nasy.: 25,92 g W: 333,83 g W tym cukry: Sacharoza 46,53 g Laktoza 20,04 g Glukoza 13,87 g Fruktoza 14,02 g Bł.: 26,4 g Sól: 5,5 g	E: 2127,16 kcal B: 88,61 g T: 67,73 g Kw.tł. Nasy.: 28,15 g W: 297,43 g W tym cukry: Sacharoza 9,73 g Laktoza 19,54 g Glukoza 11,24 g Fruktoza 11,42 g Bł.: 32,09 g Sól: 7,34 g

Jadłospis 11.04.2025 - 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 jagłana 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 wiejski 1szt. (7) Papryka świeża 100g, sałata 10g Mus 1szt.	Kasza jagłana 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 wiejski 1szt. (7) Papryka świeża 100g, sałata 10g Mus 1szt.	Kasza jagłana 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 wiejski 1szt. (7) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mus 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 50g (14), śmietana 5ml (7) Kotlet rybny pieczony z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A), śmietana 5ml (7), mąka psz. 15g (1A), koper 10g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 50g (14), śmietana 5ml (7) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, śmietana 5ml (7), mąka psz. 15g (1A), koper 10g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9), por 10g, ogórek kiszony 50g (14), śmietana 5ml (7) Pulpet rybny gotowany z sosem koperkowym - ryba filet 120g (4), bułka weka 10g (1A), jajko 13g (3), olej 5ml, cebula 10g, śmietana 5ml (7), mąka psz. 15g (1A), koper 10g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) 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) Serek kanapkowy 1szt. (7) 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:
Sok pomidorowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.
E: 2088,19 kcal B: 90,94 g T: 60,64 g Kw.tł. Nasy.: 27,7 g W: 301,49 g W tym cukry: Sacharoza 56,35 g Laktoza 19,33 g Glukoza 10,29 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 30,02 g Sól: 7,71 g	E: 2039,86 kcal B: 89,51 g T: 60,38 g Kw.tł. Nasy.: 27,66 g W: 291,83 g W tym cukry: Sacharoza 56,32 g Laktoza 19,33 g Glukoza 10,29 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 29,11 g Sól: 7,52 g	E: 2018,12 kcal B: 91,54 g T: 61 g Kw.tł. Nasy.: 27,78 g W: 281,93 g W tym cukry: Sacharoza 31,79 g Laktoza 19,33 g Glukoza 10,29 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 31,42 g Sól: 7,83 g

Jadłospis 12.04.2025 - 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:
Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 1szt.	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 5g (6) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 8ml, chrzan 10g Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 5g (6) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 8ml, chrzan 10g Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) , słonecznik pestki 5g (6) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 8ml, chrzan 10g Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g 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, 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Ser żółty 30g (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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Ser żółty 30g (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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Ser żółty 30g (7) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Bakalie 1szt. (5, 8)	Bakalie 1szt. (5, 8)	Bakalie 1szt. (5, 8)
E: 2135,03 kcal B: 104,11 g T: 64,74 g Kw.tł. Nasy.: 25,11 g W: 290,71 g W tym cukry: Sacharoza 43,25 g Laktoza 14,17 g Glukoza 9,66 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 30,99 g Sól: 6,11 g	E: 2135,03 kcal B: 104,11 g T: 64,74 g Kw.tł. Nasy.: 25,11 g W: 290,71 g W tym cukry: Sacharoza 43,25 g Laktoza 14,17 g Glukoza 9,66 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 30,99 g Sól: 6,11 g	E: 2135,87 kcal B: 110,55 g T: 65,87 g Kw.tł. Nasy.: 25,41 g W: 280,86 g W tym cukry: Sacharoza 18,75 g Laktoza 14,17 g Glukoza 9,66 g Fruktoza 10,11 g Bł.: 33,3 g Sól: 7,06 g

Jadłospis 13.04.2025 - 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 <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> Twarożek 80g z mlekiem <u>(7)</u> i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane 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> Twarożek 80g z mlekiem <u>(7)</u> i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane 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> Twarożek 80g z mlekiem <u>(7)</u> i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, groszek 50g Pulpet mielony gotowany z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 5g <u>(1A)</u> , pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 10ml <u>(7)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> i słonecznikiem prażonym 5g <u>(5)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, groszek 50g Pulpet mielony gotowany z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 5g <u>(1)</u> , pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 10ml <u>(7)</u> , bułka weka 10g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> i słonecznikiem prażonym 5g <u>(5)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, groszek 50g Pulpet mielony gotowany z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, jajko 13g <u>(3)</u> , olej 20ml, cebula 20g, kasza manna 5g <u>(1A)</u> , pieczarka 60g, mąka pszenna 15g <u>(1A)</u> , śmietana 10ml <u>(7)</u> , bułka weka 10g <u>(1)</u> Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> i słonecznikiem prażonym 5g <u>(5)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1D)</u> , masło 5g <u>(7)</u> Kabanos z kurczaka 20g
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> Filet z kurczaka pieczony 70g <u>(6)</u> Kabanos z kurczaka 20g Ogórek zielony 100g	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> Filet z kurczaka pieczony 70g <u>(6)</u> Kabanos z kurczaka 20g Ogórek zielony 100g	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> Filet z kurczaka pieczony 70g <u>(6)</u> Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt - skyr 1 szt. <u>(7)</u>	Jogurt - skyr 1 szt. <u>(7)</u>	Jogurt - skyr 1 szt. <u>(7)</u>
E: 2097,2 kcal B: 98,41 g T: 63,55 g Kw.łł. Nasy.: 26,18 g W: 293,44 g W tym cukry: Sacharoza 41,88 g Laktoza 20,18 g Glukoza 7,13 g Fruktoza 10,61 g Bł.: 34,45 g Sól: 6,97 g	E: 2097,2 kcal B: 98,41 g T: 63,55 g Kw.łł. Nasy.: 26,18 g W: 293,44 g W tym cukry: Sacharoza 41,88 g Laktoza 20,18 g Glukoza 7,13 g Fruktoza 10,61 g Bł.: 34,45 g Sól: 6,97 g	E: 2075,47 kcal B: 100,44 g T: 64,17 g Kw.łł. Nasy.: 26,3 g W: 283,54 g W tym cukry: Sacharoza 17,35 g Laktoza 20,18 g Glukoza 7,13 g Fruktoza 10,61 g Bł.: 36,76 g Sól: 7,27 g

Jadłospis 14.04.2025 - 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:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 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 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 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 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 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 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) Kaszanka pieczona (1C, 9) 100g z cebulą 25g – 5 olej ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek konserwowy 80g (14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek konserwowy 80g (14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Ogórek konserwowy 80g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle 2szt., kefir 1 szt. (7)	Wafle 2szt., kefir 1 szt. (7)	Wafle 2szt., kefir 1 szt. (7)
E: 2084,15 kcal B: 92,42 g T: 64,75 g Kw.tł. Nasy.: 27,73 g W: 292,46 g W tym cukry: Sacharoza 42,19 g Laktoza 20,28 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 8,75 g Bł.: 32,06 g Sól: 8,66 g	E: 2151,42 kcal B: 114,41 g T: 64,07 g Kw.tł. Nasy.: 29,12 g W: 288,21 g W tym cukry: Sacharoza 41,69 g Laktoza 20,59 g Glukoza 7,53 g Fruktoza 8,55 g Bł.: 30,88 g Sól: 6,8 g	E: 2129,96 kcal B: 116,38 g T: 65,28 g Kw.tł. Nasy.: 29,3 g W: 277,23 g W tym cukry: Sacharoza 17,16 g Laktoza 20,59 g Glukoza 7,53 g Fruktoza 8,55 g Bł.: 32,8 g Sól: 7,09 g

Jadłospis 15.04.2025 - 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 <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g <u>(6)</u> Ketchup 20g Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g <u>(6)</u> Ketchup 20g Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza kukurydziana 30g 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)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g <u>(6)</u> Ketchup 20g Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <u>(1A)</u> Ryż z jabłkami – ryż 90g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <u>(1A)</u> Ryż z jabłkami – ryż 90g, jabłka 200g, cukier 5g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 10g <u>(1A)</u> Ryż z jabłkami – ryż 90g, jabłka 200g, olej 10ml, cynamon Jogurt naturalny 1szt. <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B)</u> , masło 5g <u>(7)</u> Twarożek 40 <u>(7)</u> , szczypiorek 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 70g <u>(6)</u> Rzodkiewka 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 70g <u>(6)</u> Rzodkiewka 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 5g <u>(7)</u> Polędwica sopocka 70g <u>(6)</u> Rzodkiewka 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.
E: 2069,75 kcal B: 94,27 g T: 61,4 g Kw.tł. Nasy.: 23,04 g W: 285,59 g W tym cukry: Sacharoza 38,12 g Laktoza 17,63 g Glukoza 10,95 g Fruktoza 17,38 g Bł.: 27,81 g Sól: 8,01 g	E: 2069,75 kcal B: 94,27 g T: 61,4 g Kw.tł. Nasy.: 23,04 g W: 285,59 g W tym cukry: Sacharoza 38,12 g Laktoza 17,63 g Glukoza 10,95 g Fruktoza 17,38 g Bł.: 27,81 g Sól: 8,01 g	E: 2092,49 kcal B: 103,59 g T: 63,62 g Kw.tł. Nasy.: 24,26 g W: 276,04 g W tym cukry: Sacharoza 13,27 g Laktoza 18,91 g Glukoza 11,02 g Fruktoza 17,45 g Bł.: 29,95 g Sól: 8,38 g