

Jadłospis 12.02.2025 - 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:
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g, sałata 10g, mandarynki 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g, sałata 10g, mandarynki 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i szczypiorkiem Rzodkiewka 80g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mandarynki 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 160g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 160g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z kurczaka gotowany z sosem śmietanowym – mięso filet z kurczaka 160g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (Z) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g (14) Ogórek kiszony 50g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr- jogurt 1 szt. (Z) E: 2040,06 kcal B: 110,6 g T: 61,41 g Kw.tł. Nasy.: 27,26 g W: 274,31 g W tym cukry: Sacharoza 49,41 g Laktoza 19,22 g Glukoza 3,57 g Fruktoza 3,53 g Bł.: 24,85 g Sól: 7,34 g	Skyr- jogurt 1 szt. (Z) E: 2040,06 kcal B: 110,6 g T: 61,41 g Kw.tł. Nasy.: 27,26 g W: 274,31 g W tym cukry: Sacharoza 49,41 g Laktoza 19,22 g Glukoza 3,57 g Fruktoza 3,53 g Bł.: 24,85 g Sól: 7,34 g	Skyr- jogurt 1 szt. (Z) E: 2040,9 kcal B: 117,03 g T: 62,55 g Kw.tł. Nasy.: 27,55 g W: 264,46 g W tym cukry: Sacharoza 24,91 g Laktoza 19,22 g Glukoza 3,57 g Fruktoza 3,53 g Bł.: 27,16 g Sól: 8,29 g

Jadłospis 13.02.2025 - 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:
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) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa z indyka 60g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy	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) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa z indyka 60g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy	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 szynkowa z indyka 60g (6) Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Jajko gotowane 1szt. (3)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g (1A) , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Ser żółty 30g (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretką drobiowa 1szt. (9) Ser żółty 30g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Galaretką drobiowa 1szt. (9) Ser żółty 30g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Galaretką drobiowa 1szt. (9) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Mus owocowy 1szt. E: 2051,52 kcal B: 93,28 g T: 61,61 g Kw.tł. Nasy.: 26,59 g W: 288,6 g W tym cukry: Sacharoza 57,47 g Laktoza 13,2 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 8,02 g Bł.: 28,55 g Sól: 6,26 g	Mus owocowy 1szt. E: 2051,52 kcal B: 93,28 g T: 61,61 g Kw.tł. Nasy.: 26,59 g W: 288,6 g W tym cukry: Sacharoza 57,47 g Laktoza 13,2 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 8,02 g Bł.: 28,55 g Sól: 6,26 g	Mus owocowy 1szt. E: 2030,06 kcal B: 95,25 g T: 62,82 g Kw.tł. Nasy.: 26,77 g W: 277,62 g W tym cukry: Sacharoza 32,94 g Laktoza 13,2 g Glukoza 8,73 g Fruktoza 8,02 g Bł.: 30,47 g Sól: 6,55 g

Jadłospis 14.02.2025 - 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:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g 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 czerwona 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g 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 czerwona 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g 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 czerwona 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
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 - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) , śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) 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 - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 10g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) 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 - ryba filet 110g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 10g, śmietana 5ml (7) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g (7) i dynią prażoną 4g (5) 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) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 80g	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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 80g	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 szczypiorkiem, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 80g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1 szt. (7) E: 2078,83 kcal B: 92,06 g T: 65,71 g Kw.tł. Nasy.: 29,49 g W: 287,46 g W tym cukry: Sacharoza 37,73 g Laktoza 23,3 g Glukoza 6,26 g Fruktoza 6,31 g Bł.: 32,08 g Sól: 7,53 g	Jogurt owocowy 1 szt. (7) E: 2030,5 kcal B: 90,62 g T: 65,45 g Kw.tł. Nasy.: 29,45 g W: 277,8 g W tym cukry: Sacharoza 37,7 g Laktoza 23,3 g Glukoza 6,26 g Fruktoza 6,31 g Bł.: 31,17 g Sól: 7,34 g	Jogurt naturalny 1 szt. (7) E: 2073,57 kcal B: 100,34 g T: 68,89 g Kw.tł. Nasy.: 31,45 g W: 270,06 g W tym cukry: Sacharoza 11,97 g Laktoza 26,15 g Glukoza 6,26 g Fruktoza 6,31 g Bł.: 33,1 g Sól: 7,82 g

Jadłospis 15.02.2025 - 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) Polędwica sopocka 70g (6, 7) 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 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) 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 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) 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 z dyni krem z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Filet z indyka gotowany z sosem musztardowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 5ml, musztarda 15g (14) Ryż gotowany 180g – olej 5ml Buraki 240g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml 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 10g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Filet z indyka gotowany z sosem musztardowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 5ml, musztarda 15g (14) Ryż gotowany 180g – olej 5ml Buraki 240g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml 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 10g (6) , słonecznik pestki 4g (6) Filet z indyka gotowany z sosem musztardowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) , olej 5ml, musztarda 15g (14) Ryż gotowany 180g – olej 5ml Buraki 240g gotowane z chrzanem 15g – olej 5ml 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 jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 30g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, 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 jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 30g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, 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 jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 30g (14) , marchew 30g, seler 10g (9) , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2169,56 kcal B: 102,02 g T: 64,33 g Kw.tł. Nasy.: 23,72 g W: 305,24 g W tym cukry: Sacharoza 55,16 g Laktoza 14,13 g Glukoza 11,2 g Fruktoza 13,13 g Bł.: 35,27 g Sól: 6,93 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2169,56 kcal B: 102,02 g T: 64,33 g Kw.tł. Nasy.: 23,72 g W: 305,24 g W tym cukry: Sacharoza 55,16 g Laktoza 14,13 g Glukoza 11,2 g Fruktoza 13,13 g Bł.: 35,27 g Sól: 6,93 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2181,58 kcal B: 109,88 g T: 66,01 g Kw.tł. Nasy.: 24,3 g W: 295,58 g W tym cukry: Sacharoza 30,63 g Laktoza 14,13 g Glukoza 11,2 g Fruktoza 13,13 g Bł.: 37,58 g Sól: 7,69 g

Jadłospis 16.02.2025 - 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:
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) , miód 1szt. Papryka świeża 100g, sałata 10g	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) , miód 1szt. Papryka świeża 100g, sałata 10g	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: Wędlina 30g (6, 7)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała 200g gotowana z koperkiem – cebula 15g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała 200g gotowana z koperkiem – cebula 15g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Klops mielony pieczony ala pieczeń - mięso szynka b/k 80g, mięso z indyka 20g, olej 10ml, cebula 15g, bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , kasza manna 4g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Kapusta biała 200g gotowana z koperkiem – cebula 15g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) 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) Polędwica drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Polędwica drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. Skyr- jogurt 1 szt. (7) E: 2026,17 kcal B: 89,47 g T: 56,03 g Kw.tł. Nasy.: 22,72 g W: 299,61 g W tym cukry: Sacharoza 33,48 g Laktoza 18,91 g Glukoza 7,73 g Fruktoza 7,82 g Bł.: 27,43 g Sól: 5,33 g	Wafle ryżowe 2szt. Skyr- jogurt 1 szt. (7) E: 2026,17 kcal B: 89,47 g T: 56,03 g Kw.tł. Nasy.: 22,72 g W: 299,61 g W tym cukry: Sacharoza 33,48 g Laktoza 18,91 g Glukoza 7,73 g Fruktoza 7,82 g Bł.: 27,43 g Sól: 5,33 g	Wafle ryżowe 2szt. Skyr- jogurt 1 szt. (7) E: 2033,9 kcal B: 102,86 g T: 63,06 g Kw.tł. Nasy.: 24,88 g W: 271,27 g W tym cukry: Sacharoza 8,5 g Laktoza 18,91 g Glukoza 7,79 g Fruktoza 7,89 g Bł.: 29,57 g Sól: 6,47 g

Jadłospis 17.02.2025 - 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 jaglana 40g 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 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) Zapiekanka z makaronu 100g (1) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 5ml (7) – 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 szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Zapiekanka z makaronu 100g (1) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 5ml (7) – 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 szpinakowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Zapiekanka z makaronu 100g (1) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (7) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 5ml (7) – 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 (7) Twaróg 40g (7) , szczypior 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Ketchup 20g, papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Ketchup 20g, papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Ketchup 20g, papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt naturalny 1 szt. (7) E: 2190,07 kcal B: 102,2 g T: 69,68 g Kw.tł. Nasy.: 27,45 g W: 285,27 g W tym cukry: Sacharoza 44,51 g Laktoza 17,95 g Glukoza 10,76 g Fruktoza 11,25 g Bł.: 30,46 g Sól: 8,63 g	Jogurt naturalny 1 szt. (7) E: 2190,07 kcal B: 102,2 g T: 69,68 g Kw.tł. Nasy.: 27,45 g W: 285,27 g W tym cukry: Sacharoza 44,51 g Laktoza 17,95 g Glukoza 10,76 g Fruktoza 11,25 g Bł.: 30,46 g Sól: 8,63 g	Jogurt naturalny 1 szt. (7) E: 2218,21 kcal B: 111,09 g T: 72,65 g Kw.tł. Nasy.: 28,75 g W: 275,78 g W tym cukry: Sacharoza 20 g Laktoza 19,23 g Glukoza 10,82 g Fruktoza 11,32 g Bł.: 32,6 g Sól: 8,97 g

Jadłospis 18.02.2025 - 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:
Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska z indyka 70g (6) Sałata 10g z papryką 20g, mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska z indyka 70g (6) Sałata 10g z papryką 20g, mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, jabłko 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska z indyka 70g (6) Sałata 10g z papryką 20g, mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kaszubska z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, koper 5g, śmietana 10ml (7) Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, koper 5g, śmietana 10ml (7) Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kaszubska z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 20ml, koper 5g, śmietana 10ml (7) 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) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 100g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 100g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Serek kanapkowy 100g (7) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 1950,63 kcal B: 84,28 g T: 59,03 g Kw.tł. Nasy.: 24,31 g W: 270,85 g W tym cukry: Sacharoza 38,28 g Laktoza 17,65 g Glukoza 12,68 g Fruktoza 19,86 g Bł.: 32,3 g Sól: 7,26 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1950,63 kcal B: 84,28 g T: 59,03 g Kw.tł. Nasy.: 24,31 g W: 270,85 g W tym cukry: Sacharoza 38,28 g Laktoza 17,65 g Glukoza 12,68 g Fruktoza 19,86 g Bł.: 32,3 g Sól: 7,26 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1946,34 kcal B: 91,09 g T: 60 g Kw.tł. Nasy.: 24,58 g W: 259,87 g W tym cukry: Sacharoza 13,45 g Laktoza 17,65 g Glukoza 12,68 g Fruktoza 19,86 g Bł.: 34,22 g Sól: 8,23 g

