

Jadłospis 12.03.2025 - 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:
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) Schab pieczony 70g (6, 9, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g Mus owocowy 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) Schab pieczony 70g (6, 9, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g Mus owocowy 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) Schab pieczony 70g (6, 9, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mus owocowy 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5 ml (7) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) , olej 10ml, chrzan 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 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5 ml (7) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) , olej 10ml, chrzan 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 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5 ml (7) Filet z indyka gotowany z sosem chrzanowym – mięso filet z indyka 160g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) , olej 10ml, chrzan 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) 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Kefir 1 szt. (7) E: 1973,41 kcal B: 104,89 g T: 61,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,21 g W: 260,87 g W tym cukry: Sacharoza 55,95 g Laktoza 18,87 g Glukoza 6,3 g Fruktoza 5,43 g Bł.: 22,85 g Sól: 5,86 g	Kefir 1 szt. (7) E: 1973,41 kcal B: 104,89 g T: 61,15 g Kw.tł. Nasy.: 26,21 g W: 260,87 g W tym cukry: Sacharoza 55,95 g Laktoza 18,87 g Glukoza 6,3 g Fruktoza 5,43 g Bł.: 22,85 g Sól: 5,86 g	Kefir 1 szt. (7) E: 1974,52 kcal B: 111,27 g T: 62,88 g Kw.tł. Nasy.: 26,56 g W: 249,94 g W tym cukry: Sacharoza 31,45 g Laktoza 18,87 g Glukoza 6,3 g Fruktoza 5,43 g Bł.: 24,77 g Sól: 6,79 g

Jadłospis 13.03.2025 - 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:
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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Kiełbasa szynkowa z indyka 40g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g Banan 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Kiełbasa szynkowa z indyka 40g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g Banan 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Kiełbasa szynkowa z indyka 40g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – 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 5ml, dynia 40g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – 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 5ml, dynia 40g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kapusta biała 50g Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem dyniowym – 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 5ml, dynia 40g Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) 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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 80g (14)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 80g (14)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) , ogórek konserwowy 80g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2013,38 kcal B: 92,48 g T: 62,98 g Kw.tł. Nasy.: 25,86 g W: 273,61 g W tym cukry: Sacharoza 48,55 g Laktoza 17,15 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,06 g Bł.: 30,72 g Sól: 7,68 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2013,38 kcal B: 92,48 g T: 62,98 g Kw.tł. Nasy.: 25,86 g W: 273,61 g W tym cukry: Sacharoza 48,55 g Laktoza 17,15 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,06 g Bł.: 30,72 g Sól: 7,68 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2027,02 kcal B: 99,4 g T: 65,47 g Kw.tł. Nasy.: 26,88 g W: 263,63 g W tym cukry: Sacharoza 24,02 g Laktoza 18,11 g Glukoza 10,48 g Fruktoza 10,06 g Bł.: 32,64 g Sól: 8 g

Jadłospis 14.03.2025 - 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:
Płatki kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki kukurydziane 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Ryba filet 150g (4) w cieście smażyony - jajko 13g (3) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo - cytrynowym - olej 5ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku z kaszą jęczmienną 30g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem musztardowo - cytrynowym - olej 5ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) , musztarda 10g (14) , cytryna 5g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Sałatka tuńczyk 28g (4) , papryka 20g, szczypiorek 10g, ogórek konserwowy 20g (14)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
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 Rzodkiewka 60g	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 Rzodkiewka 60g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 60g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2059,79 kcal B: 92,92 g T: 62,86 g Kw.tł. Nasy.: 23,78 g W: 284,98 g W tym cukry: Sacharoza 36,5 g Laktoza 15,85 g Glukoza 9,4 g Fruktoza 10,37 g Bł.: 36,67 g Sól: 7,03 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2038,02 kcal B: 91,79 g T: 60,29 g Kw.tł. Nasy.: 24,68 g W: 286,47 g W tym cukry: Sacharoza 37,52 g Laktoza 15,22 g Glukoza 9,45 g Fruktoza 10,42 g Bł.: 36,91 g Sól: 7,16 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2075,93 kcal B: 101,22 g T: 63,34 g Kw.tł. Nasy.: 25,21 g W: 278,52 g W tym cukry: Sacharoza 13,91 g Laktoza 15,22 g Glukoza 9,87 g Fruktoza 10,9 g Bł.: 39,82 g Sól: 8,03 g

Jadłospis 15.03.2025 - 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) Filet drobiowy pieczony 60g (6) Galaretk drobiowa 1szt. (9) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy, mandarynka 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) Filet drobiowy pieczony 60g (6) Galaretk drobiowa 1szt. (9) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy, mandarynka 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) Filet drobiowy pieczony 60g (6) Galaretk drobiowa 1szt. (9) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14), przyprawy
		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 10ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 300g (1A, 3) – cebula 15g, olej 10ml 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 10ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 300g (1A, 3) – cebula 15g, olej 10ml 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 10ml (7) Pierogi z kapustą i pieczarkami 300g (1A, 3) – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło 5g (7) Kabanosy z kurczaka 20g
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 wiejski 1szt. (7) Kabanosy z kurczaka 20g Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Kabanosy z kurczaka 20g Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 5g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2027,84 kcal B: 104,17 g T: 58,89 g Kw.tł. Nasy.: 26,08 g W: 266,51 g W tym cukry: Sacharoza 40,77 g Laktoza 19,77 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 5,93 g Bł.: 32,94 g Sól: 7,24 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2037,2 kcal B: 105,61 g T: 59,4 g Kw.tł. Nasy.: 26,18 g W: 267,48 g W tym cukry: Sacharoza 40,13 g Laktoza 19,77 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 5,93 g Bł.: 30,22 g Sól: 7,22 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2015,47 kcal B: 107,63 g T: 60,02 g Kw.tł. Nasy.: 26,3 g W: 257,58 g W tym cukry: Sacharoza 15,6 g Laktoza 19,77 g Glukoza 5,74 g Fruktoza 5,93 g Bł.: 32,53 g Sól: 7,53 g

Jadłospis 16.03.2025 - 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:
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) Ser żółty 70g (7) 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) Ser żółty 70g (7) 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) Ser żółty 70g (7) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Wędlina 30g (6)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni z makaronem 25g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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 z makaronem 25g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet mielony gotowany - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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 z makaronem 25g (1A) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet mielony gotowany - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g 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) Paprykarz z łososia 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) Polędwica sopocka 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 sopocka 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 sopocka 70g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt 1 szt. (7) E: 2037,24 kcal B: 97,87 g T: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 30,87 g W: 277,23 g W tym cukry: Sacharoza 33,32 g Laktoza 17,7 g Glukoza 5,54 g Fruktoza 6,22 g Bł.: 26,65 g Sól: 6,77 g	Jogurt 1 szt. (7) E: 2037,24 kcal B: 97,87 g T: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 30,87 g W: 277,23 g W tym cukry: Sacharoza 33,32 g Laktoza 17,7 g Glukoza 5,54 g Fruktoza 6,22 g Bł.: 26,65 g Sól: 6,77 g	Jogurt 1 szt. (7) E: 2088,98 kcal B: 108,06 g T: 67,6 g Kw.tł. Nasy.: 31,32 g W: 269,51 g W tym cukry: Sacharoza 9 g Laktoza 17,7 g Glukoza 5,54 g Fruktoza 6,22 g Bł.: 29,17 g Sól: 8,2 g

Jadłospis 17.03.2025 - 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 (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 100g, sałata 10g Kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa kanapkowa 60g (6) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 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 Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi 140g gotowanej i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi 140g gotowanej i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Szynka gotowana z sosem – mięso szynka b/k 160g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi 140g gotowanej i cebuli 15g z olejem 5ml 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 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (Z) 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) 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) Serek kanapkowy 1szt. (Z) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Bakalie 1szt. (5, 8) E: 2217,42 kcal B: 116,92 g T: 64,68 g Kw.tł. Nasy.: 26,71 g W: 286,01 g W tym cukry: Sacharoza 41,27 g Laktoza 15,87 g Glukoza 9,93 g Fruktoza 10,45 g Bł.: 38,39 g Sól: 6,06 g	Bakalie 1szt. (5, 8) E: 2114,82 kcal B: 109,23 g T: 64,23 g Kw.tł. Nasy.: 26,63 g W: 271,29 g W tym cukry: Sacharoza 41,03 g Laktoza 15,87 g Glukoza 10,04 g Fruktoza 10,77 g Bł.: 33,39 g Sól: 6,03 g	Bakalie 1szt. (5, 8) E: 2118,24 kcal B: 116,7 g T: 65,76 g Kw.tł. Nasy.: 26,89 g W: 260,37 g W tym cukry: Sacharoza 16,56 g Laktoza 15,87 g Glukoza 10,04 g Fruktoza 10,77 g Bł.: 35,31 g Sól: 6,99 g

Jadłospis 18.03.2025 - 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:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 50g (14) , sałata 10g, jabłko 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 50g (14) , sałata 10g, jabłko 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 120g Ketchup 20g, ogórek kiszony 50g (14) , sałata 10g
		Drugie śniadanie: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 30g, mąka psz. 15g (1A) , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 30g, mąka psz. 15g (1A) , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 30g, 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) , masło 5g (7) Twarożek 50g (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 70g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2038,63 kcal B: 94,46 g T: 61,49 g Kw.tł. Nasy.: 24,96 g W: 285,59 g W tym cukry: Sacharoza 36,31 g Laktoza 13,78 g Glukoza 12,25 g Fruktoza 16,37 g Bł.: 33,5 g Sól: 8,14 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2038,63 kcal B: 94,46 g T: 61,49 g Kw.tł. Nasy.: 24,96 g W: 285,59 g W tym cukry: Sacharoza 36,31 g Laktoza 13,78 g Glukoza 12,25 g Fruktoza 16,37 g Bł.: 33,5 g Sól: 8,14 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2011,77 kcal B: 96,86 g T: 61,95 g Kw.tł. Nasy.: 25,06 g W: 274,55 g W tym cukry: Sacharoza 11,45 g Laktoza 13,78 g Glukoza 12,25 g Fruktoza 16,37 g Bł.: 35,42 g Sól: 8,46 g