

Jadłospis 19.02.2025 - 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 Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Mandarynka 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 100g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Schab pieczony 60g (6) Serek kanapkowy 1szt. (Z) Rzodkiewka 60g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa jarzynowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g 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 Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (Z) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z makaronem 25g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , por 10g Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 15ml, śmietana 10ml (Z) 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 (Z) 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 (Z) Szynka gotowana z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Szynka gotowana z kurczaka 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Szynka gotowana z kurczaka 60g (6) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr owocowy - jogurt 1 szt. (Z) E: 2108,98 kcal B: 95,68 g T: 62 g Kw.tł. Nasy.: 24,51 g W: 302,89 g W tym cukry: Sacharoza 49 g Laktoza 18,5 g Glukoza 10,1 g Fruktoza 9,32 g Bł.: 25,33 g Sól: 5,81 g	Skyr owocowy - jogurt 1 szt. (Z) E: 2066,02 kcal B: 97,81 g T: 64,06 g Kw.tł. Nasy.: 26,17 g W: 286,13 g W tym cukry: Sacharoza 48,91 g Laktoza 17,87 g Glukoza 10,1 g Fruktoza 9,32 g Bł.: 23,81 g Sól: 5,49 g	Skyr naturalny - jogurt 1 szt. (Z) E: 2033,26 kcal B: 116,32 g T: 64,68 g Kw.tł. Nasy.: 26,62 g W: 254,46 g W tym cukry: Sacharoza 13,09 g Laktoza 17,3 g Glukoza 7,13 g Fruktoza 6,44 g Bł.: 31,53 g Sól: 5,99 g

Jadłospis 20.02.2025 - 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:
Kasza manna (1A) 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) Kiełbasa szynkowa z indyka 70g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g, mus 1szt.	Kasza manna (1A) 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) Kiełbasa szynkowa z indyka 70g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g, mus 1szt.	Kasza manna (1A) 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) Kiełbasa szynkowa z indyka 70g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mus 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa koperkowa z ryżem 35g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, koper 10g Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 15ml, cebula 20g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 10ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 15g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 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) Serek wiejski 1szt. (7) 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) Serek wiejski 1szt. (7) 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 5g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2075,03 kcal B: 94,05 g T: 57,32 g Kw.tł. Nasy.: 25,91 g W: 304,86 g W tym cukry: Sacharoza 58,89 g Laktoza 19,96 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,32 g Bł.: 30,1 g Sól: 7,48 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2075,03 kcal B: 94,05 g T: 57,32 g Kw.tł. Nasy.: 25,91 g W: 304,86 g W tym cukry: Sacharoza 58,89 g Laktoza 19,96 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,32 g Bł.: 30,1 g Sól: 7,48 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2053,3 kcal B: 96,07 g T: 57,94 g Kw.tł. Nasy.: 26,03 g W: 294,96 g W tym cukry: Sacharoza 34,36 g Laktoza 19,96 g Glukoza 7,75 g Fruktoza 7,32 g Bł.: 32,41 g Sól: 7,78 g

Jadłospis 21.02.2025 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Ryba filet 150g (4) w cieście smażony - jajko 13g (3) , mleko 20ml (Z) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 5ml, śmietana 10ml (Z) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Ryba filet gotowany 150g (4) z sosem – olej 5ml, śmietana 10ml (Z) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 125g, marchwi 40g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (Z) 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 (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 80g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 80g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Twarożek 80g z mlekiem (Z) i szczypiorkiem 10g Rzodkiewka 80g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2001,61 kcal B: 91,21 g T: 62,29 g Kw.tł. Nasy.: 23,61 g W: 274,54 g W tym cukry: Sacharoza 33,11 g Laktoza 15,85 g Glukoza 7,19 g Fruktoza 8,45 g Bł.: 32,34 g Sól: 6,66 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1963,87 kcal B: 89,54 g T: 59,14 g Kw.tł. Nasy.: 24,49 g W: 273,87 g W tym cukry: Sacharoza 33,07 g Laktoza 15,22 g Glukoza 7,19 g Fruktoza 8,45 g Bł.: 32,34 g Sól: 6,61 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1990,73 kcal B: 94,24 g T: 62,97 g Kw.tł. Nasy.: 24,86 g W: 266,1 g W tym cukry: Sacharoza 8,69 g Laktoza 15,22 g Glukoza 7,19 g Fruktoza 8,45 g Bł.: 34,86 g Sól: 7,36 g

Jadłospis 22.02.2025 - 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:
Makaron (1A) 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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 1szt.	Makaron (1A) 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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 1szt.	Makaron (1A) 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) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) 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 fasolki szparagowej z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g seler 10g (9) , fasolka 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki 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 Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki 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 Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza gryczana z jęczmienną (1C) gotowana 180g 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, 1C, 1D, 6) Masło 5g (7) Schab pieczony 50g (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) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Schab pieczony 50g (6) Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Schab pieczony 50g (6) Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 5g (7) Galaretka drobiowa 1szt. (9) Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy do picia 1szt. (7) E: 2159,53 kcal B: 120,75 g T: 64,42 g Kw.tł. Nasy.: 26,83 g W: 276,65 g W tym cukry: Sacharoza 46,46 g Laktoza 19,06 g Glukoza 9,07 g Fruktoza 8,87 g Bł.: 29,96 g Sól: 6,93 g	Jogurt owocowy do picia 1szt. (7) E: 2159,53 kcal B: 120,75 g T: 64,42 g Kw.tł. Nasy.: 26,83 g W: 276,65 g W tym cukry: Sacharoza 46,46 g Laktoza 19,06 g Glukoza 9,07 g Fruktoza 8,87 g Bł.: 29,96 g Sól: 6,93 g	Jogurt naturalny do picia 1szt. (7) E: 2137,8 kcal B: 123,85 g T: 65,94 g Kw.tł. Nasy.: 27,57 g W: 263,69 g W tym cukry: Sacharoza 19,13 g Laktoza 19,26 g Glukoza 9,07 g Fruktoza 8,87 g Bł.: 31,67 g Sól: 7,32 g

Jadłospis 23.02.2025 - 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:
Kakao z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Szynka kanapkowa 60g (6) Serek kanapkowy 1szt. (Z) Rzodkiewka 80g, sałata 10g	Kakao z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Szynka kanapkowa 60g (6) Serek kanapkowy 1szt. (Z) Rzodkiewka 80g, sałata 10g	Kakao z mlekiem (Z) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Szynka kanapkowa 60g (6) Rzodkiewka 80g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Serek kanapkowy 1szt. (Z)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Kotlet mielony pieczony - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Pulpet mielony gotowany - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z makaronem 30g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , brokuł 50g, por 10g Pulpet mielony gotowany - mięso szynka b/k 70g, mięso drobiowe 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 4g (1A) , jajko 13g (3) , olej 10ml, cebula 10g, bułka tarta 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (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) Ser żółty 50g (Z) , dżem 1szt. Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Ser żółty 50g (Z) , dżem 1szt. Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Ser żółty 50g (Z) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Mus 1szt. E: 1984,6 kcal B: 82,44 g T: 60,84 g Kw.tł. Nasy.: 26,77 g W: 282,89 g W tym cukry: Sacharoza 61,45 g Laktoza 12,46 g Glukoza 9,42 g Fruktoza 9,09 g Bł.: 28,88 g Sól: 6,53 g	Mus 1szt. E: 1984,6 kcal B: 82,44 g T: 60,84 g Kw.tł. Nasy.: 26,77 g W: 282,89 g W tym cukry: Sacharoza 61,45 g Laktoza 12,46 g Glukoza 9,42 g Fruktoza 9,09 g Bł.: 28,88 g Sól: 6,53 g	Mus 1szt. E: 1951,02 kcal B: 88,81 g T: 61,93 g Kw.tł. Nasy.: 27,06 g W: 264,71 g W tym cukry: Sacharoza 33,45 g Laktoza 12,46 g Glukoza 6,54 g Fruktoza 6,21 g Bł.: 30,99 g Sól: 7,48 g

Jadłospis 24.02.2025 - 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:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 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) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 150g, kapusta kiszona 55g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 5ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 150g, kapusta kiszona 55g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 5ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 40g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kalafior 50g Bigos z kapusty mieszanej – kapusta biała 150g, kapusta kiszona 55g (14) , mięso szynka b/k 100g, kiełbaski śląskie 20g, cebula 15g, olej 5ml Ziemniaki gotowane 200g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Twarożek 40g (7) , szczypior 5g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Schab pieczony 70g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2018,39 kcal B: 103,24 g T: 63,04 g Kw.tł. Nasy.: 25,75 g W: 267,64 g W tym cukry: Sacharoza 33,87 g Laktoza 17,63 g Glukoza 9,66 g Fruktoza 9,78 g Bł.: 29,18 g Sól: 5,84 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2018,39 kcal B: 103,24 g T: 63,04 g Kw.tł. Nasy.: 25,75 g W: 267,64 g W tym cukry: Sacharoza 33,87 g Laktoza 17,63 g Glukoza 9,66 g Fruktoza 9,78 g Bł.: 29,18 g Sól: 5,84 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2045,13 kcal B: 111,96 g T: 65,98 g Kw.tł. Nasy.: 27,05 g W: 258,07 g W tym cukry: Sacharoza 9,35 g Laktoza 18,91 g Glukoza 9,69 g Fruktoza 9,81 g Bł.: 31,21 g Sól: 6,18 g

Jadłospis 25.02.2025 - 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:
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 kanapkowa 70g (6) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, jabłka 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 kanapkowa 70g (6) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, jabłka 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 kanapkowa 70g (6) Papryka świeża 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Jabłka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grysikowa – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, kasza manna 30g (1A) Filet z kurczaka w panierce smażony – mięso filet z kurczaka 160g, jajko 13g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) 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 (7) 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 (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml 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) Ser żółty 70g (7) Rzodkiewka 80g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty 70g (7) Rzodkiewka 80g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Ser żółty 70g (7) Rzodkiewka 80g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2042,33 kcal B: 103,61 g T: 60,45 g Kw.tł. Nasy.: 27,92 g W: 285,52 g W tym cukry: Sacharoza 44,39 g Laktoza 13,87 g Glukoza 7,21 g Fruktoza 13,1 g Bł.: 29,01 g Sól: 7,71 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 1964,54 kcal B: 99,55 g T: 61,38 g Kw.tł. Nasy.: 29,07 g W: 268,76 g W tym cukry: Sacharoza 44,3 g Laktoza 13,24 g Glukoza 7,21 g Fruktoza 13,1 g Bł.: 27,48 g Sól: 7,34 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 1960,25 kcal B: 106,37 g T: 62,35 g Kw.tł. Nasy.: 29,35 g W: 257,78 g W tym cukry: Sacharoza 19,47 g Laktoza 13,24 g Glukoza 7,21 g Fruktoza 13,1 g Bł.: 29,4 g Sól: 8,31 g