

Jadłospis 19.03.2025 - 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:
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Pomarańcza 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Papryka świeża 100g, sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy Pomarańcza 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Papryka świeża 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 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 15ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa 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 15ml, 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 15ml, 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, 1D) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6,7)
Kolacja:	Kolacja:	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 85g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g Ogórek konserwowy 80g (14)	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 85g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g Ogórek konserwowy 80g (14)	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 85g (4) , marchew 50g, seler 10g (9) , olej 5ml, por 10g Ogórek konserwowy 80g (14)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle 2szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2180,43 kcal B: 102,85 g T: 59,96 g Kw.tł. Nasy.: 20,94 g W: 321,87 g W tym cukry: Sacharoza 56,03 g Laktoza 17,83 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 9,22 g Bł.: 31,44 g Sól: 6,81 g	Wafle 2szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2102,64 kcal B: 98,79 g T: 60,89 g Kw.tł. Nasy.: 22,09 g W: 305,11 g W tym cukry: Sacharoza 55,94 g Laktoza 17,2 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 9,22 g Bł.: 29,92 g Sól: 6,44 g	Wafle 2szt. Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2103,48 kcal B: 105,93 g T: 62,61 g Kw.tł. Nasy.: 22,79 g W: 293,27 g W tym cukry: Sacharoza 29,62 g Laktoza 17,33 g Glukoza 8,27 g Fruktoza 9,22 g Bł.: 31,84 g Sól: 7,44 g

Jadłospis 20.03.2025 - 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:
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) , pomidor 100g, sałata 10g	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Rogal 1szt. (1A) Masło ekstra 10g (Z) Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. (Z) Pomidor 100g, sałata 10g	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Kiełbasa szynkowa z indyka 60g (3, 6) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Chleb ciemny 50g (1A, 1B, 1D) Serek kanapkowy 1szt. (Z)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 15g (1A) Zapiekanka z makaronu 80g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (Z) – olej 5ml Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml i jogurtem naturalnym 15g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 15g (1A) Zapiekanka z makaronu 80g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (Z) – olej 5ml Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml i jogurtem naturalnym 15g (Z) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa gulaszowa - ziemniaki 120g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g, papryka świeża 20g, mięso szynka b/k 80g, olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, mąka psz. 15g (1A) Zapiekanka z makaronu 80g (1A) , mięsa – szynka b/k 70g, cebuli 15g, sera żółtego 10g (Z) , warzyw różnych 80g (9) , ogórka kiszzonego 10g (14) z śmietaną 10ml (Z) – olej 5ml Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 4g (5) , olejem 5ml i jogurtem naturalnym 15g (Z) 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) Filet z kurczaka pieczony 70g Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Filet z kurczaka pieczony 70g Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (Z) E: 2043,74 kcal B: 97,06 g T: 59,43 g Kw.tł. Nasy.: 26,19 g W: 279,61 g W tym cukry: Sacharoza 47,34 g Laktoza 18,2 g Glukoza 10,29 g Fruktoza 11,32 g Bł.: 24,65 g Sól: 5,63 g	Jogurt owocowy 1szt. (Z) E: 2043,74 kcal B: 97,06 g T: 59,43 g Kw.tł. Nasy.: 26,19 g W: 279,61 g W tym cukry: Sacharoza 47,34 g Laktoza 18,2 g Glukoza 10,29 g Fruktoza 11,32 g Bł.: 24,65 g Sól: 5,63 g	Jogurt naturalny 1szt. (Z) E: 2066,92 kcal B: 115,72 g T: 64,59 g Kw.tł. Nasy.: 28,21 g W: 251,54 g W tym cukry: Sacharoza 11,97 g Laktoza 19,39 g Glukoza 7,42 g Fruktoza 8,45 g Bł.: 32,29 g Sól: 7,6 g

Jadłospis 21.03.2025 - 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:
Kasza kukurydziana 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Kasza kukurydziana 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Kasza kukurydziana 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) Pasta z jaj 84g (3) z natką, serem żółtym 5g (7) i majonezem 5g (3, 14) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet 160g (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, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 160g (4) z sosem – olej 5ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 10 ml (7) , soczewica 20g (6) Ryba filet gotowany 160g (4) z sosem – olej 5ml, śmietana 10ml (7) , mąka pszenna 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 15g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Ser żółty 25g (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) Ser żółty 25g (7) Rzodkiewka 70g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Ser żółty 25g (7) Rzodkiewka 70g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Rzodkiewka 70g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2196,08 kcal B: 108,96 g T: 70,13 g Kw.tł. Nasy.: 31,45 g W: 288,91 g W tym cukry: Sacharoza 33,41 g Laktoza 20,23 g Glukoza 11,19 g Fruktoza 12,32 g Bł.: 33,49 g Sól: 7,31 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2158,34 kcal B: 107,29 g T: 66,98 g Kw.tł. Nasy.: 32,33 g W: 288,23 g W tym cukry: Sacharoza 33,37 g Laktoza 19,6 g Glukoza 11,19 g Fruktoza 12,32 g Bł.: 33,49 g Sól: 7,25 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2136,6 kcal B: 109,32 g T: 67,61 g Kw.tł. Nasy.: 32,45 g W: 278,33 g W tym cukry: Sacharoza 8,84 g Laktoza 19,6 g Glukoza 11,19 g Fruktoza 12,32 g Bł.: 35,8 g Sól: 7,56 g

Jadłospis 22.03.2025 - 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) Schab pieczony 60g (6) Kabanosy 25g (6) , pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 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) Schab pieczony 60g (6) Kabanosy 25g (6) , pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, banan 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) Schab pieczony 60g (6) Kabanosy 25g (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 kaszubska z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Ryż gotowany 180g 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) , kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Ryż gotowany 180g 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) , kapusta biała 50g, przecier pomidorowy 20g, por 10g Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 10ml, mąka pszenna 15g (1A) Ryż gotowany 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) , Wędlina 30g (6) , masło 5g (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. (3) , ogórek konserwowy 30g, 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, 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, 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:
Wafle ryżowe 2szt. E: 2125,57 kcal B: 102,05 g T: 64,3 g Kw.tł. Nasy.: 24,74 g W: 296,6 g W tym cukry: Sacharoza 45,44 g Laktoza 15,1 g Glukoza 10,35 g Fruktoza 10,56 g Bł.: 27,52 g Sól: 5,32 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2125,57 kcal B: 102,05 g T: 64,3 g Kw.tł. Nasy.: 24,74 g W: 296,6 g W tym cukry: Sacharoza 45,44 g Laktoza 15,1 g Glukoza 10,35 g Fruktoza 10,56 g Bł.: 27,52 g Sól: 5,32 g	Wafle ryżowe 2szt. E: 2126,41 kcal B: 108,49 g T: 65,43 g Kw.tł. Nasy.: 25,04 g W: 286,76 g W tym cukry: Sacharoza 20,94 g Laktoza 15,1 g Glukoza 10,35 g Fruktoza 10,56 g Bł.: 29,83 g Sól: 6,26 g

Jadłospis 23.03.2025 - 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:
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) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 70g, sałata 10g, mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 70g, sałata 10g, mandarynka 1szt.	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek 80g z mlekiem (7) i szczypiorkiem Rzodkiewka 70g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa brokułowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 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 Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 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 Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa brokułowa z kaszą pęczak 25g (1C) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, brokuł 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 Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g (1A) , olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny (1A, 1B, 1D) 30g , masło 5g (7) Wędlina 30g (6, 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 140g Musztarda 20g (14) , papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 140g Musztarda 20g (14) , papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Kiełbaski gotowane 140g Musztarda 20g (14) , papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2052 kcal B: 101,69 g T: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 27,14 g W: 280,16 g W tym cukry: Sacharoza 44,86 g Laktoza 18,31 g Glukoza 7,6 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 30,81 g Sól: 6,25 g	Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2052 kcal B: 101,69 g T: 62,09 g Kw.tł. Nasy.: 27,14 g W: 280,16 g W tym cukry: Sacharoza 44,86 g Laktoza 18,31 g Glukoza 7,6 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 30,81 g Sól: 6,25 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2082,54 kcal B: 110,88 g T: 64,78 g Kw.tł. Nasy.: 28,48 g W: 271,47 g W tym cukry: Sacharoza 19,16 g Laktoza 20,19 g Glukoza 7,6 g Fruktoza 7,58 g Bł.: 32,75 g Sól: 7,34 g

Jadłospis 24.03.2025 - 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 kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) 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 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) 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 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 70g (6) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g (1A) – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g (9) , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. 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) , 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) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 60g (1A, 3, 6, 9) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2062,96 kcal B: 95,77 g T: 64,58 g Kw.tł. Nasy.: 24,89 g W: 282,95 g W tym cukry: Sacharoza 38,82 g Laktoza 16,75 g Glukoza 5,59 g Fruktoza 5,35 g Bł.: 28,2 g Sól: 7,27 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2022,46 kcal B: 95,77 g T: 60,08 g Kw.tł. Nasy.: 24,55 g W: 282,95 g W tym cukry: Sacharoza 38,82 g Laktoza 16,75 g Glukoza 5,59 g Fruktoza 5,35 g Bł.: 28,2 g Sól: 7,27 g	Skyr - jogurt 1 szt. (7) E: 2001 kcal B: 98,5 g T: 61,93 g Kw.tł. Nasy.: 25,16 g W: 269,83 g W tym cukry: Sacharoza 12,33 g Laktoza 16,89 g Glukoza 5,59 g Fruktoza 5,35 g Bł.: 29,7 g Sól: 7,62 g

Jadłospis 25.03.2025 - 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) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Papryka świeża 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) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Papryka świeża 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) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Śledź z olejem i cebulą 100g (4) Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Mus owocowy 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 serem i z ziemniakami gotowane 300g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 300g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 10g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 120g i soczewicą gotowaną 40g (6) – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , buraki 70g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 10ml (7) Pierogi z serem i z ziemniakami gotowane 300g (1A, 7) Kefir naturalny 1 szt. (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2212,72 kcal B: 105,69 g T: 67,43 g Kw.tł. Nasy.: 26,76 g W: 296,5 g W tym cukry: Sacharoza 61,52 g Laktoza 19,93 g Glukoza 10,81 g Fruktoza 14,46 g Bł.: 33,17 g Sól: 5,99 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2222,08 kcal B: 107,13 g T: 67,93 g Kw.tł. Nasy.: 26,86 g W: 297,48 g W tym cukry: Sacharoza 60,88 g Laktoza 19,93 g Glukoza 10,81 g Fruktoza 14,46 g Bł.: 30,45 g Sól: 5,97 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2220,09 kcal B: 115,03 g T: 68,7 g Kw.tł. Nasy.: 27,04 g W: 286,5 g W tym cukry: Sacharoza 36,08 g Laktoza 19,93 g Glukoza 10,81 g Fruktoza 14,46 g Bł.: 32,37 g Sól: 6,97 g