

Jadłospis 25.06.2025 - 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:
Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g, banan 1szt. Sałata 10g z mozzarellą 30g <u>(7)</u> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <u>(14)</u> , przyprawy	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g, banan 1szt. Sałata 10g z mozzarellą 30g <u>(7)</u> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <u>(14)</u> , przyprawy	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbasa kanapkowa drobiowa 70g <u>(6)</u> Pomidor 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g <u>(7)</u> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <u>(14)</u> , przyprawy
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa rosół z makaronem 35g <u>(1A)</u> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Udko z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <u>(1A)</u> , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g <u>(1A)</u> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <u>(1A)</u> , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa rosół z makaronem 35g <u>(1A)</u> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g Udko z kurczaka gotowane 1szt. Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <u>(1A)</u> , olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> , Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z makreli wędzonej 50g <u>(4)</u> , sera żółtego 5g <u>(7)</u> , ogórka konserwowego 15g <u>(14)</u> , jajka gotowanego 0,5szt. <u>(3)</u> , musztardy 4g <u>(14)</u> , ogórek zielony 100g Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u>	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z makreli wędzonej 50g <u>(4)</u> , sera żółtego 5g <u>(7)</u> , ogórka konserwowego 15g <u>(14)</u> , jajka gotowanego 0,5szt. <u>(3)</u> , musztardy 4g <u>(14)</u> , ogórek zielony 100g Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u>	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z makreli wędzonej 50g <u>(4)</u> , sera żółtego 5g <u>(7)</u> , ogórka konserwowego 15g <u>(14)</u> , jajka gotowanego 0,5szt. <u>(3)</u> , musztardy 4g <u>(14)</u> , ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>	Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>	Skyr - jogurt 1 szt. <u>(7)</u>
E: 2088,28 kcal B: 99,97 g T: 64,07 g Kw.tł. Nasy.: 25,22 g W: 295,21 g W tym cukry: Sacharoza 45,71 g Laktoza 18,21 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 8,48 g Bł.: 26,36 g Sól: 7,04 g	E: 2047,78 kcal B: 99,97 g T: 59,57 g Kw.tł. Nasy.: 24,89 g W: 295,21 g W tym cukry: Sacharoza 45,71 g Laktoza 18,21 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 8,48 g Bł.: 26,36 g Sól: 7,04 g	E: 2026,05 kcal B: 102 g T: 60,19 g Kw.tł. Nasy.: 25,01 g W: 285,31 g W tym cukry: Sacharoza 21,18 g Laktoza 18,21 g Glukoza 8,49 g Fruktoza 8,48 g Bł.: 28,67 g Sól: 7,35 g

Jadłospis 26.06.2025 - 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:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.	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) Masło ekstra 10g (7) Serek kanapkowy 1szt. (7) Rzodkiewka 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Jabłko 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml 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 80g, por 10g, czosnek 2g, śmietana 5ml (7) Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 10ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza pęczak (1C) gotowana 180g 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) Kabanos z kurczaka 30g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 70g Kabanos z kurczaka 30g Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 70g Kabanos z kurczaka 30g Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 70g Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)
E: 2121,22 kcal B: 112,61 g T: 60,86 g Kw.tł. Nasy.: 26,12 g W: 278,98 g W tym cukry: Sacharoza 49,82 g Laktoza 21 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 11,2 g Bł.: 35,73 g Sól: 7,21 g	E: 2130,58 kcal B: 114,05 g T: 61,36 g Kw.tł. Nasy.: 26,23 g W: 279,95 g W tym cukry: Sacharoza 49,18 g Laktoza 21 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 11,2 g Bł.: 33,01 g Sól: 7,19 g	E: 2109,12 kcal B: 116,83 g T: 63,25 g Kw.tł. Nasy.: 26,87 g W: 266,67 g W tym cukry: Sacharoza 22,55 g Laktoza 21,15 g Glukoza 7,3 g Fruktoza 11,2 g Bł.: 34,48 g Sól: 7,54 g

Jadłospis 27.06.2025 - 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 jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 84g <u>(3)</u> z natką, serem żółtym 5g <u>(7)</u> i majonezem 5g <u>(3, 14)</u> Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. <u>(5, 8)</u>
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, fasolka 50g Ryba filet 150g <u>(4)</u> w cieście smażony - jajko 13g <u>(3)</u> , mleko 20ml <u>(7)</u> , olej 15ml, mąka psz. 20g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g <u>(4)</u> z sosem – olej 10ml, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka pszenna 20g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z ryżem 25g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, fasolka 50g Ryba filet gotowany 150g <u>(4)</u> z sosem – olej 10ml, śmietana 10ml <u>(7)</u> , mąka pszenna 20g <u>(1A)</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g, natki 5g, chrzanu 10g z jogurtem naturalnym 20g <u>(7)</u> Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Paprykarz z łososia 30g <u>(1A, 4)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> Dżem 1szt. Rzodkiewka 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> Dżem 1szt. Rzodkiewka 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B, 1C, 1D)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Twarożek z mlekiem 80g <u>(7)</u> i szczypiorkiem Rzodkiewka 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.
E: 2097,35 kcal B: 94,17 g T: 63,02 g Kw.tł. Nasy.: 23,87 g W: 296,13 g W tym cukry: Sacharoza 36,66 g Laktoza 16,49 g Glukoza 10,14 g Fruktoza 10,13 g Bł.: 31,76 g Sól: 4,61 g	E: 2059,61 kcal B: 92,5 g T: 59,87 g Kw.tł. Nasy.: 24,76 g W: 295,45 g W tym cukry: Sacharoza 36,62 g Laktoza 15,85 g Glukoza 10,14 g Fruktoza 10,13 g Bł.: 31,76 g Sól: 4,55 g	E: 2054,86 kcal B: 97,46 g T: 63,73 g Kw.tł. Nasy.: 25,13 g W: 279,51 g W tym cukry: Sacharoza 8,75 g Laktoza 15,85 g Glukoza 7,32 g Fruktoza 7,33 g Bł.: 34,3 g Sól: 5,31 g

Jadłospis 28.06.2025 - 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:
Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Serek wiejski 1szt. <u>(7)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Serek wiejski 1szt. <u>(7)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Płatki kukurydziane 40g z mlekiem 2% 250ml <u>(7)</u> Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Serek wiejski 1szt. <u>(7)</u> Ogórek zielony 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa grochowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, groch suchy 45g <u>(6)</u> , seler 10g <u>(9)</u> , por 10g, cebula 15g Pierogi z kapustą i pieczarkami 280g <u>(1A, 6, 9)</u> – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. <u>(3)</u> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , szpinak 90g, śmietana 10ml <u>(7)</u> Pierogi z kapustą i pieczarkami 280g <u>(1A, 6, 9)</u> – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. <u>(3)</u> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <u>(9)</u> , szpinak 90g, śmietana 10ml <u>(7)</u> Pierogi z kapustą i pieczarkami 280g <u>(1A, 6, 9)</u> – cebula 15g, olej 10ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g <u>(1A, 1B)</u> Serek kanapkowy 1szt. <u>(7)</u>
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g <u>(14)</u> Pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g <u>(14)</u> Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <u>(1A, 1B)</u> i ciemny 35g <u>(1A, 1B)</u> Masło ekstra 10g <u>(7)</u> Kiełbaski gotowane 120g Musztarda 20g <u>(14)</u> Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>	Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>	Kefir naturalny 1 szt. <u>(7)</u>
E: 2070,98 kcal B: 101,4 g T: 58,03 g Kw.tł. Nasy.: 28,2 g W: 281,15 g W tym cukry: Sacharoza 35,62 g Laktoza 24,62 g Glukoza 8,35 g Fruktoza 8,65 g Bł.: 31,7 g Sól: 8,39 g	E: 2041,83 kcal B: 98,93 g T: 63,3 g Kw.tł. Nasy.: 30,19 g W: 267,5 g W tym cukry: Sacharoza 35,39 g Laktoza 24,68 g Glukoza 8,14 g Fruktoza 8,48 g Bł.: 25,41 g Sól: 8,57 g	E: 2050,06 kcal B: 106,27 g T: 65,03 g Kw.tł. Nasy.: 31,12 g W: 257,47 g W tym cukry: Sacharoza 10,53 g Laktoza 25,64 g Glukoza 8,14 g Fruktoza 8,48 g Bł.: 27,33 g Sól: 8,92 g

Jadłospis 29.06.2025 - 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 (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Rzodkiewka 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 1szt.	Kakao z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Rzodkiewka 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomarańcza 1szt.	Kakao gorzkie z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Szynka kanapkowa 60g (6) Jajko gotowane 1szt. (3) Rzodkiewka 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 jarzynowa z kaszą 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa jarzynowa z kaszą 35g (1A) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, warzywa różne 50g (9) Kotlet ala gołąbek pieczony z sosem pieczarkowym - mięso szynka b/k 50g, mięso z indyka 30g, jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 30g, kasza manna 4g (1A) , kapusta biała 60g, pieczarka 60g, mąka pszenna 15g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 120g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Kielbasa kanapkowa drobiowa 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 90g (1A, 3, 6, 9) Kielbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 90g (1A, 3, 6, 9) Kielbasa kanapkowa drobiowa 30g (6) Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Paszтет zapiekany drobiowy 90g (1A, 3, 6, 9) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)
E: 2002,99 kcal B: 95,39 g T: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g W: 276,01 g W tym cukry: Sacharoza 42,12 g Laktoza 19,09 g Glukoza 11,35 g Fruktoza 11,98 g Bł.: 31,53 g Sól: 7,11 g	E: 2002,99 kcal B: 95,39 g T: 63,46 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g W: 276,01 g W tym cukry: Sacharoza 42,12 g Laktoza 19,09 g Glukoza 11,35 g Fruktoza 11,98 g Bł.: 31,53 g Sól: 7,11 g	E: 1980,72 kcal B: 96,5 g T: 63,81 g Kw.tł. Nasy.: 29,16 g W: 267,95 g W tym cukry: Sacharoza 17,71 g Laktoza 19,09 g Glukoza 11,35 g Fruktoza 11,98 g Bł.: 32,76 g Sól: 7,45 g

Jadłospis 30.06.2025 - 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:
Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Kabanos z kurczaka 20g Pomidor 100g, sałata 10g	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Kabanos z kurczaka 20g Pomidor 100g, sałata 10g	Makaron (1) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Twarożek z mlekiem 80g (7) i szczypiorkiem Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kabanos z kurczaka 20g
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa fasolowa z ziemniakami 120g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, fasola sucha 50g (6) , seler 10g (9) , por 10g, cebula 15g Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 150g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, cebula 10g Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g, soczewica 30g (6) Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 150g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, cebula 10g Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z zielonego groszku - krem z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, groszek 50g, soczewica 30g (6) Mięso karkówka gotowana z sosem – mięso karkówka 150g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 10ml, cebula 10g Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Surówka z marchewki 180g, pora 10g i jabłek 20g ze słonecznikiem prażonym 5g (5) i jogurtem naturalnym 20g (7) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczerek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D) Serek kanapkowy 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g Serek kanapkowy 1szt. (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1C, 1D) Masło ekstra 5g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Skyr - jogurt 1 szt. (7)	Skyr - jogurt 1 szt. (7)	Skyr - jogurt 1 szt. (7)
E: 2099,66 kcal B: 102,86 g T: 63,07 g Kw.tł. Nasy.: 28,98 g W: 274,69 g W tym cukry: Sacharoza 36,56 g Laktoza 20,41 g Glukoza 5,68 g Fruktoza 6,62 g Bł.: 34,75 g Sól: 5,59 g	E: 2083,41 kcal B: 102,8 g T: 63,29 g Kw.tł. Nasy.: 29,08 g W: 271,18 g W tym cukry: Sacharoza 36,29 g Laktoza 20,41 g Glukoza 5,5 g Fruktoza 6,47 g Bł.: 32,25 g Sól: 5,57 g	E: 2061,67 kcal B: 104,82 g T: 63,91 g Kw.tł. Nasy.: 29,2 g W: 261,28 g W tym cukry: Sacharoza 11,76 g Laktoza 20,41 g Glukoza 5,5 g Fruktoza 6,47 g Bł.: 34,56 g Sól: 5,88 g