

# Jadłospis 26.02.2025 - środa

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Rogal 1szt. <b>(1A)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Rogal 1szt. <b>(1A)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Dżem 25g, serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa krakowska drobiowa 60g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Chleb ciemny 50g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Serek kanapkowy 1 szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. <b>(3)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , żurek 10g <b>(1A, 1B)</b> , czosnek, chrzan 7g<br>Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b> , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g<br>Makaron gotowany 180g <b>(1A)</b><br>Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. <b>(3)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , żurek 10g <b>(1A, 1B)</b> , czosnek, chrzan 7g<br>Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b> , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g<br>Makaron gotowany 180g <b>(1A)</b><br>Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa żurek z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. <b>(3)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , żurek 10g <b>(1A, 1B)</b> , czosnek, chrzan 7g<br>Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 10g <b>(1A)</b> , olej 10ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g<br>Makaron gotowany 180g <b>(1A)</b><br>Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1D)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Jajko gotowane 1szt. <b>(3)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , por 5g)<br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , por 5g)<br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , por 5g)<br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2140,26 kcal<br>B: 101,15 g<br>T: 61,8 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,14 g<br>W: 294,38 g<br>W tym cukry: Sacharoza 52,78 g<br>Laktoza 17,59 g<br>Glukoza 10,81 g<br>Fruktoza 11,71 g<br>Bł.: 24,41 g<br>Sól: 5,86 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2140,26 kcal<br>B: 101,15 g<br>T: 61,8 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,14 g<br>W: 294,38 g<br>W tym cukry: Sacharoza 52,78 g<br>Laktoza 17,59 g<br>Glukoza 10,81 g<br>Fruktoza 11,71 g<br>Bł.: 24,41 g<br>Sól: 5,86 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2133,51 kcal<br>B: 117,72 g<br>T: 66 g<br>Kw.tł. Nasy.: 26,52 g<br>W: 263,08 g<br>W tym cukry: Sacharoza 17,01 g<br>Laktoza 17,02 g<br>Glukoza 8,19 g<br>Fruktoza 9,11 g<br>Bł.: 32 g<br>Sól: 7,75 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Jadłospis 27.02.2025 - czwartek

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zacierka - mąka pszenna 30g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> z mlekiem 2% 250 ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka kanapkowa 70g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy, pomarańcza 1szt.                                                              | Zacierka - mąka pszenna 30g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> z mlekiem 2% 250 ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka kanapkowa 70g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy, pomarańcza 1szt.                                                              | Zacierka - mąka pszenna 30g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> z mlekiem 2% 250 ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Szynka kanapkowa 70g <b>(6)</b><br>Ogórek zielony 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa z dyni krem z makaronem 20g <b>(1A)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g <b>(6)</b> , słonecznik pestki 4g <b>(6)</b><br>Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z dyni krem z makaronem 20g <b>(1A)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g <b>(6)</b> , słonecznik pestki 4g <b>(6)</b><br>Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z dyni krem z makaronem 20g <b>(1A)</b> – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, dynia 40g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 10g <b>(6)</b> , słonecznik pestki 4g <b>(6)</b><br>Gołąbek z sosem pieczarkowym – ryż 50g, mięso szynka b/k 60g, kapusta biała 250g, cebula 15g, mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , pieczarki 60g, olej 15ml, śmietana 10 ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1D)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Wędlina 30g <b>(6)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 70g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Twarożek z mlekiem 80g <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Rzodkiewka 70g                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sok pomidorowy 1szt.<br>E: 2076,63 kcal<br>B: 88,43 g<br>T: 57,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,97 g<br>W: 314,56 g<br>W tym cukry: Sacharoza 39,74 g<br>Laktoza 16,2 g<br>Glukoza 14,68 g<br>Fruktoza 15,6 g<br>Bł.: 34,71 g<br>Sól: 6,97 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 1szt.<br>E: 2076,63 kcal<br>B: 88,43 g<br>T: 57,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 23,97 g<br>W: 314,56 g<br>W tym cukry: Sacharoza 39,74 g<br>Laktoza 16,2 g<br>Glukoza 14,68 g<br>Fruktoza 15,6 g<br>Bł.: 34,71 g<br>Sól: 6,97 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 1szt.<br>E: 2081,09 kcal<br>B: 94,68 g<br>T: 59,07 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,52 g<br>W: 303,96 g<br>W tym cukry: Sacharoza 15,21 g<br>Laktoza 16,2 g<br>Glukoza 14,68 g<br>Fruktoza 15,6 g<br>Bł.: 36,63 g<br>Sól: 7,9 g                                                                                                                                                                                                                                          |

# Jadłospis 28.02.2025 - piątek

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. <b>(7)</b><br>Papryka świeża 100g, sałata 10g<br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                              | Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. <b>(7)</b><br>Papryka świeża 100g, sałata 10g<br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                                              | Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Serek wiejski 1szt. <b>(7)</b><br>Papryka świeża 100g, sałata 10g                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g <b>(6)</b> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b><br>Ryba filet 150g <b>(4)</b> w panierce smażony - jajko 13g <b>(3)</b> , mleko 20ml <b>(7)</b> , olej 10ml, mąka psz. 20g <b>(1A)</b> , bułka tarta 20g <b>(1A)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g <b>(6)</b> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b><br>Ryba filet gotowany 150g <b>(4)</b> z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 5ml, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka pszenna 20g <b>(1A)</b> , musztarda 10g <b>(14)</b> , cytryna 5g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa marchewkowa z ryżem 20g i soczewicą gotowaną 20g <b>(6)</b> – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b><br>Ryba filet gotowany 150g <b>(4)</b> z sosem musztardowo – cytrynowym – olej 5ml, śmietana 10ml <b>(7)</b> , mąka pszenna 20g <b>(1A)</b> , musztarda 10g <b>(14)</b> , cytryna 5g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej 150g i cebuli 15g z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1D)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b><br>Ogórek zielony 100g                                                                                                                                                                                              | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b><br>Ogórek zielony 100g                                                                                                                                                                                                              | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Pasta z jaj 84g <b>(3)</b> z natką, serem żółtym 5g <b>(7)</b> i majonezem 5g <b>(3, 14)</b><br>Ogórek zielony 100g                                                                                                                                                                                            |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jogurt owocowy do picia 1szt. <b>(7)</b><br>E: 2249,79 kcal<br>B: 109,19 g<br>T: 69,67 g<br>Kw.tł. Nasy.: 28,24 g<br>W: 304,37 g<br>W tym cukry: Sacharoza 37,55 g<br>Laktoza 25,61 g<br>Glukoza 6,4 g<br>Fruktoza 6,09 g<br>Bł.: 30,13 g<br>Sól: 6,66 g                                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy do picia 1szt. <b>(7)</b><br>E: 2163,57 kcal<br>B: 106,15 g<br>T: 66,76 g<br>Kw.tł. Nasy.: 29,09 g<br>W: 292,99 g<br>W tym cukry: Sacharoza 38,53 g<br>Laktoza 24,99 g<br>Glukoza 6,44 g<br>Fruktoza 6,13 g<br>Bł.: 29,14 g<br>Sól: 6,54 g                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny do picia 1szt. <b>(7)</b><br>E: 2161,73 kcal<br>B: 112,05 g<br>T: 69 g<br>Kw.tł. Nasy.: 30,31 g<br>W: 280,59 g<br>W tym cukry: Sacharoza 11,2 g<br>Laktoza 25,73 g<br>Glukoza 6,44 g<br>Fruktoza 6,13 g<br>Bł.: 30,85 g<br>Sól: 6,95 g                                                                                                                                                                                                   |

# Jadłospis 01.03.2025 - sobota

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, pomidor 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> ,<br>przyprawy, banan 1szt.                                                                                                                                  | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, pomidor 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy, banan 1szt.                                                                                                                                     | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> gorzka z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbasa gotowana 120g<br>Ketchup 20g, pomidor 100g<br>Sałata 10g z mozzarellą 30g <b>(7)</b> i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g <b>(14)</b> , przyprawy                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 50g, por 10g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienna <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 50g, por 10g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienna <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 50g, por 10g<br>Potrawka z kurczaka – mięso - kurczak 150g, cebula 10g, olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , śmietana 10ml <b>(7)</b><br>Kasza gryczana z jęczmienna <b>(1C)</b> gotowana 180g<br>Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 20g <b>(7)</b> i słonecznikiem prażonym 4g <b>(5)</b><br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło 5g <b>(7)</b> , wędlina 30g <b>(6)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 30g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g <b>(3, 14)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b>                                                                                                                       | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 30g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g <b>(3, 14)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b>                                                                                                                       | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b><br>i ciemny 40g <b>(1A, 1B, 1C, 1D, 6)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Sałatka jarzynowa – ziemniaki 180g, jajo 1szt. <b>(3)</b> , ogórek konserwowy 30g <b>(14)</b> , marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , groszek 20g i kukurydza kons. 20g, majonez 10g <b>(3, 14)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b>                                                                                                     |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wafle ryżowe 2szt.<br>E: 2114,57 kcal<br>B: 102,56 g<br>T: 61,8 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,74 g<br>W: 294,6 g<br>W tym cukry: Sacharoza 47,29 g<br>Laktoza 14,77 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 8,04 g<br>Bł.: 36,47 g<br>Sól: 7,05 g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 2szt.<br>E: 2114,57 kcal<br>B: 102,56 g<br>T: 61,8 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,74 g<br>W: 294,6 g<br>W tym cukry: Sacharoza 47,29 g<br>Laktoza 14,77 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 8,04 g<br>Bł.: 36,47 g<br>Sól: 7,05 g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 2szt.<br>E: 2115,41 kcal<br>B: 109 g<br>T: 62,93 g<br>Kw.tł. Nasy.: 25,03 g<br>W: 284,75 g<br>W tym cukry: Sacharoza 22,79 g<br>Laktoza 14,77 g<br>Glukoza 8,22 g<br>Fruktoza 8,04 g<br>Bł.: 38,78 g<br>Sól: 8 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |

# Jadłospis 02.03.2025 - niedziela

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty 40g <b>(7)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g, sałata 10g, kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                    | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty 40g <b>(7)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g, sałata 10g, kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                    | Płatki kukurydziane <b>(1)</b> 40g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ser żółty 40g <b>(7)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g, sałata 10g                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g <b>(1C)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> , olej 15ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <b>(7)</b> , szczypior, sałata lodowa 60g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g <b>(1C)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> , olej 15ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <b>(7)</b> , szczypior, sałata lodowa 60g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 35g <b>(1C)</b> - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, fasolka 50g<br>Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g <b>(1A)</b> , kasza manna 4g <b>(1A)</b> , jajko 13g <b>(3)</b> , olej 15ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g <b>(7)</b> , szczypior, sałata lodowa 60g<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1D)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Paprykarz z łososia 30g <b>(1A, 4)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Filet z piersi kurczaka pieczony 70g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Filet z piersi kurczaka pieczony 70g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B, 1D)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Filet z piersi kurczaka pieczony 70g <b>(6)</b><br>Papryka świeża 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt naturalny 1szt. <b>(7)</b><br>E: 1956,34 kcal<br>B: 91,08 g<br>T: 59,31 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,47 g<br>W: 274,03 g<br>W tym cukry: Sacharoza 36,81 g<br>Laktoza 19,91 g<br>Glukoza 8,73 g<br>Fruktoza 9,2 g<br>Bł.: 27,33 g<br>Sól: 6,66 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 1szt. <b>(7)</b><br>E: 1956,34 kcal<br>B: 91,08 g<br>T: 59,31 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,47 g<br>W: 274,03 g<br>W tym cukry: Sacharoza 36,81 g<br>Laktoza 19,91 g<br>Glukoza 8,73 g<br>Fruktoza 9,2 g<br>Bł.: 27,33 g<br>Sól: 6,66 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 1szt. <b>(7)</b><br>E: 1983,47 kcal<br>B: 95,73 g<br>T: 63,74 g<br>Kw.tł. Nasy.: 27,9 g<br>W: 265,19 g<br>W tym cukry: Sacharoza 12,43 g<br>Laktoza 19,91 g<br>Glukoza 8,73 g<br>Fruktoza 9,2 g<br>Bł.: 29,46 g<br>Sól: 7,4 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# Jadłospis 03.03.2025 - poniedziałek

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Paszтет zapiekany drobiowy 40g <b>(1A, 6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Paszтет zapiekany drobiowy 40g <b>(1A, 6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g, jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kawa zbożowa <b>(1B, 1C)</b> gorzka z mlekiem <b>(7)</b> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Twarożek 80g z mlekiem <b>(7)</b> i szczypiorkiem<br>Paszтет zapiekany drobiowy 40g <b>(1A, 6)</b><br>Ogórek zielony 100g, sałata 10g                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <b>(3)</b> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , bułka weka 10g <b>(1A)</b> , bułka tarta 15g <b>(1A)</b> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <b>(1A)</b> , śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <b>(3)</b> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , bułka weka 10g <b>(1A)</b> , bułka tarta 15g <b>(1A)</b> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <b>(1A)</b> , śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa pomidorowa z ryżem 20g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g, przecier pomidorowy 20g, śmietana 5ml <b>(7)</b> , soczewica 20g <b>(6)</b><br>Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. <b>(3)</b> , olej 5ml, mąka pszenna 15g <b>(1A)</b> , bułka weka 10g <b>(1A)</b> , bułka tarta 15g <b>(1A)</b> , cebula 10g, chrzan 10g, kasza manna 4g <b>(1A)</b> , śmietana 5ml <b>(7)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Wędlina 30g <b>(6)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbaski gotowane 100g <b>(6)</b><br>Musztarda 20g <b>(14)</b> , ogórek konserwowy 80g <b>(14)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Kiełbaski gotowane 100g <b>(6)</b><br>Musztarda 20g <b>(14)</b> , ogórek konserwowy 80g <b>(14)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 50g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Kiełbaski gotowane 100g <b>(6)</b><br>Musztarda 20g <b>(14)</b> , ogórek konserwowy 80g <b>(14)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2150,75 kcal<br>B: 94,51 g<br>T: 68,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 29,76 g<br>W: 302,4 g<br>W tym cukry: Sacharoza 45,4 g<br>Laktoza 18,77 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 16,39 g<br>Bł.: 32,09 g<br>Sól: 6,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2150,75 kcal<br>B: 94,51 g<br>T: 68,03 g<br>Kw.tł. Nasy.: 29,76 g<br>W: 302,4 g<br>W tym cukry: Sacharoza 45,4 g<br>Laktoza 18,77 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 16,39 g<br>Bł.: 32,09 g<br>Sól: 6,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Skyr - jogurt 1 szt. <b>(7)</b><br>E: 2154,16 kcal<br>B: 102,68 g<br>T: 70,14 g<br>Kw.tł. Nasy.: 30,42 g<br>W: 289,48 g<br>W tym cukry: Sacharoza 19,11 g<br>Laktoza 18,9 g<br>Glukoza 10,01 g<br>Fruktoza 16,39 g<br>Bł.: 33,62 g<br>Sól: 7,96 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# Jadłospis 04.03.2025 - wtorek

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

| Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Schab pieczony 70g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g<br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                                | Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Schab pieczony 70g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g<br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                    | Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml <b>(7)</b><br>Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Schab pieczony 70g <b>(6)</b><br>Pomidor 100g, sałata 10g                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Drugie śniadanie:</b><br>Bakalie 1szt. <b>(5, 8)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udło z kurczaka pieczone 1szt. - olej 5 ml<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , olej 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udło z kurczaka gotowane 1szt.<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , olej 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g | Zupa rosół z makaronem 35g <b>(1A)</b> – udko z kurczaka, cebula 10g, pietruszka korzeń 10g, marchew 30g, seler 10g <b>(9)</b> , por 10g<br>Udło z kurczaka gotowane 1szt.<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Marchewka gotowana 120g z groszkiem 20g – mąka psz. 15g <b>(1A)</b> , olej 10ml<br>Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek:</b><br>Chleb ciemny 30g <b>(1A, 1B, 1D)</b> , masło 5g <b>(7)</b><br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 120g <b>(4)</b> , marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , olej 5ml, por 10g<br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g                                                | Herbata 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 10g <b>(7)</b><br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 120g <b>(4)</b> , marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , olej 5ml, por 10g<br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g                                    | Herbata gorzka 200ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g <b>(1A, 1B)</b> i ciemny 35g <b>(1A, 1B)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(7)</b><br>Ryba filet i warzywa gotowane – pasta - ryba filet 120g <b>(4)</b> , marchew 50g, seler 10g <b>(9)</b> , olej 5ml, por 10g<br>Serek kanapkowy 1szt. <b>(7)</b><br>Rzodkiewka 70g                  |
| <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>II Kolacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Mus 1szt.<br><br>E: 2140,79 kcal<br>B: 108,21 g<br>T: 64,25 g<br>Kw.tł. Nasy.: 22,4 g<br>W: 289,52 g<br>W tym cukry: Sacharoza 58,83 g<br>Laktoza 12,41 g<br>Glukoza 6,07 g<br>Fruktoza 5,77 g<br>Bł.: 29,02 g<br>Sól: 4,56 g                                                                                                                                    | Mus 1szt.<br><br>E: 2100,29 kcal<br>B: 108,21 g<br>T: 59,75 g<br>Kw.tł. Nasy.: 22,07 g<br>W: 289,52 g<br>W tym cukry: Sacharoza 58,83 g<br>Laktoza 12,41 g<br>Glukoza 6,07 g<br>Fruktoza 5,77 g<br>Bł.: 29,02 g<br>Sól: 4,56 g                                                                                                                       | Mus 1szt.<br><br>E: 2107,09 kcal<br>B: 110,65 g<br>T: 63,92 g<br>Kw.tł. Nasy.: 24,91 g<br>W: 278,52 g<br>W tym cukry: Sacharoza 33,97 g<br>Laktoza 12,44 g<br>Glukoza 6,07 g<br>Fruktoza 5,77 g<br>Bł.: 30,94 g<br>Sól: 4,88 g                                                                                                           |

