

Jadłospis 26.03.2025 - środa

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g, kiwi 1szt.	Kasza jaglana 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Polędwica sopocka 70g (6, 7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Kiwi 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5ml (7) Kotlet schabowy panierowany smażony – mięso schab b/k 110g, jajko 13g (3) , bułka tarta 25g (1A) , mleko 20ml (7) , olej 10ml, mąka psz. 20g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5ml (7) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa ogórkowa z ryżem 30g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, ogórek kiszony 50g (14) , śmietana 5ml (7) Schab gotowany z sosem własnym – mięso schab bez kości 140g - mąka psz. 20g (1A) , olej 10ml, śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Buraki 220g gotowane z cebulą 15g – olej 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty 70g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty 70g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Ser żółty 70g (7) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle 2szt. Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2183,9 kcal B: 102,18 g T: 66,32 g Kw.tł. Nasy.: 32,11 g W: 306,25 g W tym cukry: Sacharoza 41,62 g Laktoza 19,18 g Glukoza 6,23 g Fruktoza 6,3 g Bł.: 27,81 g Sól: 7,4 g	Wafle 2szt. Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2127,84 kcal B: 104,22 g T: 67,03 g Kw.tł. Nasy.: 32,88 g W: 289,35 g W tym cukry: Sacharoza 41,53 g Laktoza 18,4 g Glukoza 6,23 g Fruktoza 6,3 g Bł.: 26,29 g Sól: 7,07 g	Wafle 2szt. Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2128,68 kcal B: 110,65 g T: 68,16 g Kw.tł. Nasy.: 33,18 g W: 279,5 g W tym cukry: Sacharoza 17,03 g Laktoza 18,4 g Glukoza 6,23 g Fruktoza 6,3 g Bł.: 28,6 g Sól: 8,02 g

Jadłospis 27.03.2025 - czwartek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 100g (6) Ketchup 20g, jabłko 1szt. Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 100g (6) Ketchup 20g, jabłko 1szt. Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy	Ryż 40g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa gotowana 100g (6) Ketchup 20g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Jabłko 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, koper 5g, śmietana 5ml (7) Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, koper 5g, śmietana 5ml (7) Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 120g i jajkiem gotowanym 1szt. (3) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, szpinak 50g, czosnek, śmietana 5ml (7) Kaszotto z mięsem i warzywami z sosem koperkowym – kasza pęczak 80g (1C) , mięso szynka b/k 60g, cebula 15g, marchew 30g, seler 10g (9) , warzywa różne 50g (9) , mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, koper 5g, śmietana 5ml (7) Surówka z białej rzodkwi 35g i marchwi 170g z jogurtem naturalnym 15g (7) i dynią prażoną 4g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 50g (4) , sera żółtego 5g (7) , ogórka konserwowego 15g (14) , jajka gotowanego 0,5szt. (3) , musztardy 4g (14) , pomidor 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 50g (4) , sera żółtego 5g (7) , ogórka konserwowego 15g (14) , jajka gotowanego 0,5szt. (3) , musztardy 4g (14) , Pomidor 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Pasta z makreli wędzonej 50g (4) , sera żółtego 5g (7) , ogórka konserwowego 15g (14) , jajka gotowanego 0,5szt. (3) , musztardy 4g (14) , Pomidor 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2016,98 kcal B: 93,69 g T: 60,71 g Kw.tł. Nasy.: 26,87 g W: 273,6 g W tym cukry: Sacharoza 44,76 g Laktoza 18,31 g Glukoza 9,06 g Fruktoza 14,23 g Bł.: 32,35 g Sól: 7,32 g	Jogurt owocowy 1szt. (7) E: 2016,98 kcal B: 93,69 g T: 60,71 g Kw.tł. Nasy.: 26,87 g W: 273,6 g W tym cukry: Sacharoza 44,76 g Laktoza 18,31 g Glukoza 9,06 g Fruktoza 14,23 g Bł.: 32,35 g Sól: 7,32 g	Jogurt naturalny 1szt. (7) E: 2019,36 kcal B: 101,76 g T: 62,91 g Kw.tł. Nasy.: 27,59 g W: 260,32 g W tym cukry: Sacharoza 18,13 g Laktoza 18,45 g Glukoza 9,06 g Fruktoza 14,23 g Bł.: 33,82 g Sól: 8,18 g

Jadłospis 28.03.2025 - piątek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i czosnkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i czosnkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Płatki owsiane pełnoziarniste (1D) 30g z mlekiem 2% 250ml (Z) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Twarożek z mlekiem 80g (Z) i czosnkiem Papryka świeża 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z dyni z makaronem 25g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Kotlet rybny pieczony z sosem pieczarkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 20g, bułka tarta 15g (1A) , pieczarka 70g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni z makaronem 25g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem pieczarkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 20g, pieczarka 70g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z dyni z makaronem 25g – marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, dynia 50g, przecier pomidorowy 7g, soczewica 20g (6) Pulpet rybny gotowany z sosem pieczarkowym - ryba filet 120g (4) , bułka weka 10g (1A) , jajko 13g (3) , olej 5ml, cebula 20g, pieczarka 70g, śmietana 5ml (Z) , mąka psz. 15g (1A) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 170g, marchwi 30g, pora 10g i natki z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (Z) Serek kanapkowy 1szt. (Z)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (Z) Pasta z jaj 84g (3) z szczypiorkiem, serem żółtym 5g (Z) i majonezem 5g (3, 14) Rzodkiewka 60g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt - skyr 1szt. (Z) E: 2110,96 kcal B: 93,93 g T: 64,2 g Kw.tł. Nasy.: 25,88 g W: 296,22 g W tym cukry: Sacharoza 37,7 g Laktoza 19,24 g Glukoza 7,7 g Fruktoza 7,78 g Bł.: 34,84 g Sól: 4,24 g	Jogurt - skyr 1szt. (Z) E: 2062,63 kcal B: 92,5 g T: 63,94 g Kw.tł. Nasy.: 25,84 g W: 286,57 g W tym cukry: Sacharoza 37,67 g Laktoza 19,24 g Glukoza 7,7 g Fruktoza 7,78 g Bł.: 33,93 g Sól: 4,05 g	Jogurt - skyr 1szt. (Z) E: 2060,79 kcal B: 98,13 g T: 65,96 g Kw.tł. Nasy.: 26,9 g W: 274,94 g W tym cukry: Sacharoza 11,04 g Laktoza 19,93 g Glukoza 7,7 g Fruktoza 7,78 g Bł.: 35,79 g Sól: 4,44 g

Jadłospis 29.03.2025 - sobota

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomidor 100g, banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomidor 100g, banan 1szt.	Kasza kukurydziana 30g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Schab pieczony 70g (6) Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, pomidor 100g
		Drugie śniadanie: Banan 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kalafior 50g, por 10g Sos mięsno – pomidorowy - mięso szynka b/k 80g, cebula 15g, mąka pszenna 15g (1A) , olej 5ml, przecier pomidorowy 10g, papryka świeża 20g, pomidor bez skórki 40g Makaron gotowany 180g (1A) – olej 5ml Sałatka z ogórka konserwowego 140g, marchwi gotowanej 140g i cebuli 15g z olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczerek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło 5g (7) , wędlina 30g (6)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 10g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 40g (1A, 1B, 1C, 1D, 6) Masło ekstra 5g (7) Sałatka po żydowsku – ziemniaki 180g, cebula 20g, ogórek kons. 30g (14) , jajko 1 szt. (3) , majonez 10g (3, 14) Serek kanapkowy 1szt. (7)
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2177,02 kcal B: 95,92 g T: 64,7 g Kw.tł. Nasy.: 25,04 g W: 312,59 g W tym cukry: Sacharoza 47 g Laktoza 19,97 g Glukoza 8,77 g Fruktoza 9,12 g Bł.: 27,54 g Sól: 5,93 g	Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2177,02 kcal B: 95,92 g T: 64,7 g Kw.tł. Nasy.: 25,04 g W: 312,59 g W tym cukry: Sacharoza 47 g Laktoza 19,97 g Glukoza 8,77 g Fruktoza 9,12 g Bł.: 27,54 g Sól: 5,93 g	Kefir naturalny 1szt. (7) E: 2177,86 kcal B: 102,36 g T: 65,83 g Kw.tł. Nasy.: 25,34 g W: 302,74 g W tym cukry: Sacharoza 22,5 g Laktoza 19,97 g Glukoza 8,77 g Fruktoza 9,12 g Bł.: 29,85 g Sól: 6,88 g

Jadłospis 30.03.2025 - niedziela

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Pomarańcza 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g Pomarańcza 1szt.	Zacierka - mąka pszenna 30g (1A) , jajko 13g (3) z mlekiem 2% 250 ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Rzodkiewka 60g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Pomarańcza 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 35g (1) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 5g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 35g (1) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 5g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jęczmienną 35g (1) - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , por 10g, fasolka 50g Stek mielony pieczony z cebulą 30g duszoną - mięso szynka b/k 70g, mięso z indyka 25g, bułka weka 10g (1A) , kasza manna 5g (1A) , jajko 13g (3) , olej 15ml Ziemniaki gotowane 200g Marchewka tarta 180g z chrzanem 10g, jogurtem naturalnym 20g (7) i słonecznikiem prażonym 5g (5) Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B, 1D) , masło 5g (7) Ser żółty 20g (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 60g (6) Ser żółty 20g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 10g (7) Filet z kurczaka pieczony 60g (6) Ser żółty 20g (7) Ogórek zielony 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B, 1D) Masło ekstra 5g (7) Filet z kurczaka pieczony 60g (6) Ogórek zielony 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Sok pomidorowy 1szt. E: 2013,14 kcal B: 98,27 g T: 59,21 g Kw.tł. Nasy.: 26,98 g W: 284,21 g W tym cukry: Sacharoza 41,67 g Laktoza 19,13 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 13,71 g Bł.: 34,17 g Sól: 8,16 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 2013,14 kcal B: 98,27 g T: 59,21 g Kw.tł. Nasy.: 26,98 g W: 284,21 g W tym cukry: Sacharoza 41,67 g Laktoza 19,13 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 13,71 g Bł.: 34,17 g Sól: 8,16 g	Sok pomidorowy 1szt. E: 1991,41 kcal B: 100,3 g T: 59,83 g Kw.tł. Nasy.: 27,1 g W: 274,31 g W tym cukry: Sacharoza 17,14 g Laktoza 19,13 g Glukoza 12,4 g Fruktoza 13,71 g Bł.: 36,48 g Sól: 8,47 g

Jadłospis 31.03.2025 - poniedziałek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 60g (6, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 60g (6, 14) Pomidor 100g, sałata 10g Bakalie 1szt. (5, 8)	Makaron (1A) 35g z mlekiem 2% 250ml (7) Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Jajko gotowane 1szt. (3) Kiełbasa szynkowa 60g (6, 14) Pomidor 100g, sałata 10g
		Drugie śniadanie: Bakalie 1szt. (5, 8)
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 120g - marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) , kapusta biała 50g, por 10g Gulasz mięsny – mięso szynka b/k 60g, mięso z indyka 60g, olej 5ml, cebula 10g, mąka pszenna 15g (1A) Kasza jęczmienna (1C) gotowana 180g Sałata z ogórkiem – ogórek zielony 140g, jogurt naturalny 40g (7) , szczypior, sałata lodowa 60g Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Twarożek 40g (7) , szczypior 10g
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 50g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Kiełbaski gotowane 120g (6) Musztarda 20g (14) Papryka świeża 100g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Jogurt 1 szt. (7) E: 2107,55 kcal B: 107,85 g T: 64,35 g Kw.tł. Nasy.: 27,62 g W: 271,01 g W tym cukry: Sacharoza 38 g Laktoza 17,8 g Glukoza 5,98 g Fruktoza 6,89 g Bł.: 28,19 g Sól: 7,41 g	Jogurt 1 szt. (7) E: 2107,55 kcal B: 107,85 g T: 64,35 g Kw.tł. Nasy.: 27,62 g W: 271,01 g W tym cukry: Sacharoza 38 g Laktoza 17,8 g Glukoza 5,98 g Fruktoza 6,89 g Bł.: 28,19 g Sól: 7,41 g	Jogurt 1 szt. (7) E: 2135,69 kcal B: 117,55 g T: 67,99 g Kw.tł. Nasy.: 29,39 g W: 259,22 g W tym cukry: Sacharoza 11,39 g Laktoza 19,23 g Glukoza 6,04 g Fruktoza 6,96 g Bł.: 29,88 g Sól: 7,81 g

Jadłospis 01.04.2025 - wtorek

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

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie:	Śniadanie:	Śniadanie:
Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy, mandarynka 1szt.	Kawa zbożowa (1B, 1C) gorzka z mlekiem (7) 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Kiełbasa krakowska drobiowa 70g (6) Ogórek zielony 100g Sałata 10g z mozzarellą 30g (7) i sosem winegret – olej 2 ml, musztarda 4g (14) , przyprawy
		Drugie śniadanie: Mandarynka 1szt.
Obiad:	Obiad:	Obiad:
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 15g, chrzan 15g, kasza manna 5g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchewki 40g z porem 10g, natką i olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 15g, chrzan 15g, kasza manna 5g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchewki 40g z porem 10g, natką i olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g, cukier 15g	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną 20g i soczewicą gotowaną 20g (6) – marchew 60g, pietruszka korzeń 10g, seler 10g (9) Kotlet z jaj pieczony z sosem chrzanowym – jajko 1,5 szt. (3) , olej 5ml, mąka pszenna 15g (1A) , bułka weka 10g (1A) , bułka tarta 15g (1A) , cebula 15g, chrzan 15g, kasza manna 5g (1A) , śmietana 5ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g, marchewki 40g z porem 10g, natką i olejem 5ml Kompot - mieszanka kompotowa 10g, jabłka 20g
		Podwieczorek: Chleb ciemny 30g (1A, 1B) , masło 5g (7) Serek wiejski 1szt. (7)
Kolacja:	Kolacja:	Kolacja:
Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 60g Serek wiejski 1szt. (7)	Herbata 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 10g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 60g Serek wiejski 1szt. (7)	Herbata gorzka 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (1A, 1B) i ciemny 35g (1A, 1B) Masło ekstra 5g (7) Pasta z kurczaka 180g i warzyw gotowanych (marchew 50g, seler 10g (9) , por 5g), rzodkiewka 60g
II Kolacja:	II Kolacja:	II Kolacja:
Wafle 2szt. E: 2076,42 kcal B: 116,14 g T: 62,87 g Kw.tł. Nasy.: 27,98 g W: 271,63 g W tym cukry: Sacharoza 37,37 g Laktoza 19,61 g Glukoza 5,95 g Fruktoza 5,56 g Bł.: 29,83 g Sól: 7,38 g	Wafle 2szt. E: 2076,42 kcal B: 116,14 g T: 62,87 g Kw.tł. Nasy.: 27,98 g W: 271,63 g W tym cukry: Sacharoza 37,37 g Laktoza 19,61 g Glukoza 5,95 g Fruktoza 5,56 g Bł.: 29,83 g Sól: 7,38 g	Wafle 2szt. E: 2049,56 kcal B: 118,55 g T: 63,33 g Kw.tł. Nasy.: 28,07 g W: 260,6 g W tym cukry: Sacharoza 12,51 g Laktoza 19,61 g Glukoza 5,95 g Fruktoza 5,56 g Bł.: 31,75 g Sól: 7,71 g

