

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony w słupkach 50g,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet jajeczny (1,3,9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, *Banan 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 150ml, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Rzodkiewka 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 50g, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 329.16 g; Energia: 3033.21 kcal; Woda: 1671.43 g; Białko ogółem: 131.35 g; białko zwierzęce: 66.90 g; białko roślinne: 48.85 g; Tłuszcz: 96.75 g; Węglowodany ogółem: 447.20 g; Sód: 3532.55 mg; Potas: 6005.41 mg; Wapń: 795.01 mg; Witamina C: 160.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1904.17 ug; Błonnik pokarmowy: 42.80 g;		
czwartek 2025-06-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Sałatka z pomidora 40g, *Twaróg (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Papryka 100g, *Miód 10g,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron razowy gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Sałatka z wędliną (szynka kons., ziemniaki, majonez, ogórek kiszony) (1,3,7,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Serek wiejski (7) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 83.64 g; Energia: 3259.40 kcal; Woda: 965.69 g; Białko ogółem: 125.61 g; białko zwierzęce: 67.36 g; białko roślinne: 41.34 g; Tłuszcz: 137.73 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; Sód: 3706.34 mg; Potas: 3140.62 mg; Wapń: 489.25 mg; Witamina C: 198.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.50 g;		