

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Ser żółty (7) 20g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Jabłko 100g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 200g, *Brzoskwinia 150g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Pomarańcza 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora z jogurtem naturalnym (7,9) 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 50g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 227.59 g; Energia: 3598.92 kcal; Woda: 1508.45 g; Białko ogółem: 161.08 g; białko zwierzęce: 95.54 g; białko roślinne: 52.92 g; Tłuszcz: 275.28 g; Węglowodany ogółem: 450.92 g; Sód: 4673.12 mg; Potas: 5977.53 mg; Wapń: 936.20 mg; Witamina C: 136.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1405.58 ug; Błonnik pokarmowy: 45.83 g;		
wtorek 2025-07-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 90g, *Ogórek konserwowy (9,10) 100g, *Sałata 10g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Brokuł parowany 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Spaghetti bolognese z makaronem pszennym (1,3,7,9) 300g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 40g, *Herbata 300ml, *Rzepa z jogurtem naturalnym (9) 100g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 141.33 g; Energia: 4973.07 kcal; Woda: 10260.26 g; Białko ogółem: 146.40 g; białko zwierzęce: 60.00 g; białko roślinne: 67.41 g; Tłuszcz: 115.31 g; Węglowodany ogółem: 885.67 g; Sód: 41926.57 mg; Potas: 8917.25 mg; Wapń: 1334.58 mg; Witamina C: 386.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.40 ug; Błonnik pokarmowy: 50.06 g;		
środa 2025-07-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 40g, *Dżem 50g, *Pomidor 90g, *Sałata 10g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz ukraiński z fasolką Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Sos pieczarkowy z mięsem wieprzowym (1,7,9) 100g, *Kompot owocowy 300ml, *Kopytka gotowane (1) 100g, *Surówka z czarnej rzepy (9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Banan 200g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Serek wiejski (7) 50g, *Herbata 300ml, *Mix sałat z oliwą i słończnikiem 100g, *Kabanos (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Filet z indyka (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 169.21 g; Energia: 2673.12 kcal; Woda: 987.92 g; Białko ogółem: 103.66 g; białko zwierzęce: 50.89 g; białko roślinne: 37.27 g; Tłuszcz: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; Sód: 3677.64 mg; Potas: 3923.13 mg; Wapń: 293.12 mg; Witamina C: 97.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1663.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;		
czwartek 2025-07-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Ser topiony (7) 30g, *Papryka 90g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,	*Zupa letnia z cukinią i makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 100g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Gruszka 100g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ogonówka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydza i majonezem (1,3,4,7,9,10) 50g, *Pomidor 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 187.12 g; Energia: 2698.62 kcal; Woda: 1136.28 g; Białko ogółem: 110.06 g; białko zwierzęce: 54.12 g; białko roślinne: 42.74 g; Tłuszcz: 101.88 g; Węglowodany ogółem: 364.21 g; Sód: 3782.65 mg; Potas: 4209.25 mg; Wapń: 500.58 mg; Witamina C: 230.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1279.67 ug; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		

