

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 50g, *Ogórek zielony 50g,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet jajeczny (1,3,9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, 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: 252.43 g; Energia: 2823.37 kcal; Woda: 1507.22 g; Białko ogółem: 128.70 g; białko zwierzęce: 66.82 g; białko roślinne: 46.28 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; Sód: 3515.67 mg; Potas: 5181.27 mg; Wapń: 774.57 mg; Witamina C: 139.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1852.30 ug; Błonnik pokarmowy: 39.08 g;		
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony 50g, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Kotlet jajeczny (1,3,9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Rzodkiewka 50g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 50g, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 252.43 g; Energia: 2631.97 kcal; Woda: 1590.70 g; Białko ogółem: 123.03 g; białko zwierzęce: 71.12 g; białko roślinne: 42.71 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; Sód: 3577.12 mg; Potas: 5267.47 mg; Wapń: 928.32 mg; Witamina C: 140.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1868.30 ug; Błonnik pokarmowy: 37.01 g;		
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Twaróg (7) 50g,	*Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet jajeczny (1,3,9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Pomidor 50g, *Ogórek zielony 50g, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 242.69 g; Energia: 2802.76 kcal; Woda: 1617.15 g; Białko ogółem: 139.28 g; białko zwierzęce: 79.30 g; białko roślinne: 43.57 g; Tłuszcz: 93.62 g; Węglowodany ogółem: 381.85 g; Sód: 3823.83 mg; Potas: 5160.89 mg; Wapń: 757.40 mg; Witamina C: 145.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1706.86 ug; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;		
poniedziałek 2025-07-28 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Ogórek zielony 50g, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet jajeczny (1,3,9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, 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: 253.76 g; Energia: 2922.37 kcal; Woda: 1618.65 g; Białko ogółem: 138.73 g; białko zwierzęce: 76.32 g; białko roślinne: 46.81 g; Tłuszcz: 99.24 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; Sód: 3835.00 mg; Potas: 5488.27 mg; Wapń: 948.24 mg; Witamina C: 140.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1874.30 ug; Błonnik pokarmowy: 39.08 g;		

