

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Serek wiejski (7) 30g, *Szynka (1,6,9,10) 40g, *Pomidor 30g,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 100g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Pianka na jogurcie (1,7) 150ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pomidor 100g, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 30g, Kielbasa podlaska (1,6,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 187.01 g; Energia: 2972.59 kcal; Woda: 1336.58 g; Białko ogółem: 128.09 g; białko zwierzęce: 66.49 g; białko roślinne: 45.89 g; Tłuszcz: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; Sód: 3853.34 mg; Potas: 5164.97 mg; Wapń: 607.96 mg; Witamina C: 132.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.32 ug; Błonnik pokarmowy: 37.05 g;		
poniedziałek 2025-08-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ser żółty (7) 30g, *Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim (1,3,7) 80g, *Gruszka 100g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Potrawka z kurczaka (1,7,9) 150g, *Kompot owocowy 300ml, *Ryż brązowy na sypko 200g, *Kalafior gotowany z bułką tartą (1,9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 40g, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, *Pasta z makreli wędzonej w pomidorach (1,3,4,9,10) 40g, *Sałata 10g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 120.51 g; Energia: 2744.90 kcal; Woda: 1092.47 g; Białko ogółem: 137.09 g; białko zwierzęce: 84.13 g; białko roślinne: 36.96 g; Tłuszcz: 118.53 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; Sód: 7270.21 mg; Potas: 3158.26 mg; Wapń: 782.99 mg; Witamina C: 126.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1523.89 ug; Błonnik pokarmowy: 31.39 g;		