



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-05-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 90g, *Ogórek zielony krojony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora 50g, *Ketchup (1,9,10) 10g,	*Zupa pomidorowa z ciecierzycą (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Dorsz smażony (1,3,7,9) 150g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Sok owocowy 300ml, *Ryż z jabłkiem i polewą 100g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 30g, *Marchewka w słupkach 50g, *Papryka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 218.87 g; Energia: 3239.46 kcal; Woda: 1570.28 g; Białko ogółem: 150.39 g; białko zwierzęce: 91.00 g; białko roślinne: 46.59 g; Tłuszcz: 123.01 g; Węglowodany ogółem: 418.90 g; Sód: 4608.48 mg; Potas: 5630.87 mg; Wapń: 692.27 mg; Witamina C: 203.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2953.00 ug; Błonnik pokarmowy: 39.90 g;		
<b>wtorek 2025-05-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Szynka (1,6,9,10) 40g, *Serek wiejski (7) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ćwikła (9) 100g,	*Kapuśniak z kapusty słodkiej z ziemniakami 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych (1,7,9) 150g, Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Sok warzywny (9) 300ml, *Banan 200g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Sałatka grecka 100g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g, *Jajko gotowane (3) 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 308.77 g; Energia: 3009.31 kcal; Woda: 1526.24 g; Białko ogółem: 149.61 g; białko zwierzęce: 85.03 g; białko roślinne: 46.58 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 469.45 g; Sód: 7977.06 mg; Potas: 6568.79 mg; Wapń: 442.88 mg; Witamina C: 177.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4134.99 ug; Błonnik pokarmowy: 46.13 g;		
<b>środa 2025-05-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Sałatka z pomidora 100g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ser żółty (7) 30g,	*Zupa jarzynowa zabieleną (1,7,9) 300ml, *Makaron razowy gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser topiony (7) 50g, *Herbata 300ml, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 40g, *Surówka z rzepy w jogurcie (7,9) 100g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 78.26 g; Energia: 3321.48 kcal; Woda: 820.97 g; Białko ogółem: 128.03 g; białko zwierzęce: 67.21 g; białko roślinne: 40.51 g; Tłuszcz: 145.85 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; Sód: 4370.65 mg; Potas: 2833.10 mg; Wapń: 1067.89 mg; Witamina C: 58.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1740.12 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;		
<b>czwartek 2025-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Kalarepa krojona 100g, *Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Połędwica sopocka (1,6,9,10) 30g,	*Zupa cukiniowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kurczak po chińsku (1,7,9) 100g, *Surówka z kapusty pekińskiej (9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Paszтет sojowy (1,9) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) 50g, *Papryka 100g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Jajko gotowane (3) 1szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 121.34 g; Energia: 2665.81 kcal; Woda: 880.55 g; Białko ogółem: 119.90 g; białko zwierzęce: 60.33 g; białko roślinne: 34.97 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 378.43 g; Sód: 3624.24 mg; Potas: 3169.09 mg; Wapń: 337.15 mg; Witamina C: 254.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2374.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-05-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Sałatka z pomidora 50g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ser żółty (7) 30g, *Ogórek zielony w słupkach 50g,	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Racuchy (1,3,7) 200g, *Banan 200g, Sos jogurtowy z owocami (1,7) 200ml, <b>Podwieczorek:</b> *Sok owocowy 300ml, *Gruszka 120g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Mix sałat z oliwą 100g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 254.87 g; Energia: 3547.79 kcal; Woda: 1693.73 g; Białko ogółem: 150.64 g; białko zwierzęce: 84.27 g; białko roślinne: 49.57 g; Tłuszcz: 130.95 g; Węglowodany ogółem: 476.02 g; Sód: 3436.70 mg; Potas: 4555.29 mg; Wapń: 1437.07 mg; Witamina C: 141.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2137.06 ug; Błonnik pokarmowy: 38.25 g;		
<b>sobota 2025-05-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Sałatka z pomidora 40g, *Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim (1,3,7) 80g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Papryka 60g,	*Zupa marchwianka z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Udko z kurczaka gotowane (9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Sok owocowy 300ml, *Brzoskwinia 1szt,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Sałatka z buraków, jajka, ziemniaków i wędliny w sosie maj-śm 100g, *Ogórek zielony w słupkach 50g, *Marchewka tarkowana 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 244.20 g; Energia: 3131.28 kcal; Woda: 1592.03 g; Białko ogółem: 157.37 g; białko zwierzęce: 99.60 g; białko roślinne: 44.97 g; Tłuszcz: 124.02 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; Sód: 6464.50 mg; Potas: 5919.63 mg; Wapń: 543.41 mg; Witamina C: 215.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2851.28 ug; Błonnik pokarmowy: 39.25 g;		