

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora 50g, *Ketchup (1,9,10) 10g,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Dorsz smażony (1,3,7,9) 150g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, Podwieczorek: *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, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 293.37 g; Energia: 3304.16 kcal; Woda: 1682.47 g; Białko ogółem: 151.44 g; białko zwierzęce: 91.75 g; białko roślinne: 46.89 g; Tłuszcz: 122.75 g; Węglowodany ogółem: 432.58 g; Sód: 4240.38 mg; Potas: 5746.27 mg; Wapń: 688.27 mg; Witamina C: 199.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2209.60 ug; Błonnik pokarmowy: 37.81 g;		
piątek 2025-05-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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, *Sos jogurtowy (7) 120ml, *Kompot owocowy 300ml, *Naleśniki z twarogiem (1,3,7) 2szt, *Jabłko 150g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Banan 200g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Sałatka grecka 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 312.63 g; Energia: 3247.54 kcal; Woda: 1474.19 g; Białko ogółem: 136.73 g; białko zwierzęce: 65.88 g; białko roślinne: 48.05 g; Tłuszcz: 103.81 g; Węglowodany ogółem: 489.29 g; Sód: 7026.80 mg; Potas: 6095.62 mg; Wapń: 500.00 mg; Witamina C: 177.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4225.51 ug; Błonnik pokarmowy: 44.95 g;		
sobota 2025-05-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z ryżem (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 gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Podwieczorek: *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, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 78.26 g; Energia: 3322.08 kcal; Woda: 824.87 g; Białko ogółem: 127.34 g; białko zwierzęce: 67.21 g; białko roślinne: 42.52 g; Tłuszcz: 145.46 g; Węglowodany ogółem: 403.82 g; Sód: 4372.45 mg; Potas: 2866.40 mg; Wapń: 1070.89 mg; Witamina C: 58.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1740.12 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g;		
niedziela 2025-05-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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, *Ser żółty (7) 30g,	*Zupa cukiniowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 150g, *Marchew z groszkiem oprószana (1,7,9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Herbata 300ml, *Ser fromage (7) 30g, *Papryka 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 246.52 g; Energia: 3173.34 kcal; Woda: 1167.73 g; Białko ogółem: 137.67 g; białko zwierzęce: 80.48 g; białko roślinne: 41.59 g; Tłuszcz: 129.39 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; Sód: 3547.11 mg; Potas: 4626.56 mg; Wapń: 858.26 mg; Witamina C: 234.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4485.20 ug; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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 pieczarkowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Zraz mielony wieprzowy w sosie własnym (1,3,9) 70g/120ml 190g, *Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Gruszka 120g,	*Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Marchewka w słupkach 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 210.96 g; Energia: 3241.61 kcal; Woda: 1225.67 g; Białko ogółem: 143.65 g; białko zwierzęce: 88.16 g; białko roślinne: 38.79 g; Tłuszcz: 143.30 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Sód: 4186.68 mg; Potas: 4385.39 mg; Wapń: 1008.15 mg; Witamina C: 87.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3508.49 ug; Błonnik pokarmowy: 34.66 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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, *Sernik (1,3,7) 50g, *Papryka 60g,	*Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Udka z kurczaka gotowane (9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*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, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 226.20 g; Energia: 3171.48 kcal; Woda: 1462.58 g; Białko ogółem: 158.67 g; białko zwierzęce: 99.60 g; białko roślinne: 43.47 g; Tłuszcz: 125.12 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; Sód: 6460.00 mg; Potas: 5619.63 mg; Wapń: 529.91 mg; Witamina C: 211.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2702.78 ug; Błonnik pokarmowy: 36.40 g;		