Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-21	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Jabłko 100g, *Pomidor 50g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Ser żółty (7) 20g, *Sałata 10g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 200g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, *Jabłko 150g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Pomarańcza 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora z jogurtem naturalnym (7,9) 100g, *Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3,9,10) 30g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 50g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 238.81 g; Energia: 3610.97 kcal; Woda: 1490.73 g; Białko ogółem: 154.06 g; białko zwierzęce: 92.06 g; białko roślinne: 46.00 g; Tłuszcz: 291.08 g; Węglowodany ogółem: 436.24 g; Sód: 4846.69 mg; Potas: 5057.33 mg; Wapń: 876.77 mg; Witamina C: 127.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.68 ug; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;		
czwartek 2025-05-22	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Serdelki (1,6,9,10) 90g, *Ogórek małosolny 100g, *Kakao na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Musztarda (1,9,10) 10g,	*Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 350g, *Brzoskwinia 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka drobiowa (1,6,9,10) 40g, *Rzepa z jogurtem naturalnym (9) 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 88.48 g; Energia: 2779.16 kcal; Woda: 1073.29 g; Białko ogółem: 119.49 g; białko zwierzęce: 62.42 g; białko roślinne: 34.87 g; Tłuszcz: 113.33 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; Sód: 3543.32 mg; Potas: 3302.65 mg; Wapń: 581.49 mg; Witamina C: 56.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1360.17 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g;		
piątek 2025-05-23	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Dżem 50g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 40g, *Kakao na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Pomidor 90g,	*Krupnik z kaszą jęczmienną zabielany (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Leczo warzywne z kiełbaską drobiowo-wieprzową (1,6,9,10) 200g, *Surówka z kapusty pekińskiej (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Banan 200g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Pasztet sojowy (1,9) 50g, *Ogórek zielony 100g, *Kabanos (1,6,9,10) 30g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Filet z indyka (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 292.13 g; Energia: 2799.59 kcal; Woda: 1469.88 g; Białko ogółem: 104.84 g; białko zwierzęce: 38.91 g; białko roślinne: 46.63 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 435.87 g; Sód: 3738.26 mg; Potas: 5824.10 mg; Wapń: 416.44 mg; Witamina C: 284.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2050.69 ug; Błonnik pokarmowy: 44.87 g;		
sobota 2025-05-24	**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) 300ml, *Herbata 200ml, *Schab z kija (1,6,9,10) 30g,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Filet z kurczaka a'la kotlet pieczony (9) 100g, *Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (7,9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydza i majonezem (1,3,6,7,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Ogonówka (1,6,9,10) 30g, *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: 157.56 g; Energia: 2644.40 kcal; Woda: 1188.37 g; Białko ogółem: 125.39 g; białko zwierzęce: 60.64 g; białko roślinne: 41.35 g; Tłuszcz: 89.73 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; Sód: 3490.67 mg; Potas: 4398.72 mg; Wapń: 533.09 mg; Witamina C: 255.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1886.57 ug; Błonnik pokarmowy: 32.95 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-25	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek zielony 100g, *Pasztet drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Twaróg (7) 20g,	*Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Bukiet warzyw (9) 200g, *Kaszanka pieczona z cebulą (1,6,7,9,10) 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salami (1,6,9,10) 50g, *Sałatka grecka z fetą 150g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Ser mozarella (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 200.05 g; Energia: 3224.21 kcal; Woda: 1351.46 g; Białko ogółem: 118.45 g; białko zwierzęce: 47.58 g; białko roślinne: 41.07 g; Tłuszcz: 137.11 g; Węglowodany ogółem: 420.47 g; Sód: 4960.42 mg; Potas: 4542.56 mg; Wapń: 515.23 mg; Witamina C: 125.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1238.28 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g;		
poniedziałek 2025-05-26	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 40g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Ogórek zielony w plastrach 100g, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 30g,	*Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ryż brązowy na sypko 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Potrawka z kurczaka (1,7,9) 150g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Papryka 60g, *Herbata 300ml, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Pomidor 80g, *Sałata 10g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 220.45 g; Energia: 2604.50 kcal; Woda: 1175.81 g; Białko ogółem: 128.28 g; białko zwierzęce: 71.37 g; białko roślinne: 38.11 g; Tłuszcz: 100.26 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; Sód: 4778.60 mg; Potas: 3926.02 mg; Wapń: 391.51 mg; Witamina C: 178.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.36 ug; Błonnik pokarmowy: 32.22 g;		
wtorek 2025-05-27	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z fasoli (9) 40g, *Kakao na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Rzodkiewka 90g,	*Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Ryba smażona (1,3,4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Twaróg ze słonecznikiem (7) 30g, *Pomidor 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Salami (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 181.80 g; Energia: 3011.61 kcal; Woda: 1325.96 g; Białko ogółem: 136.28 g; białko zwierzęce: 67.81 g; białko roślinne: 52.47 g; Tłuszcz: 107.90 g; Węglowodany ogółem: 416.79 g; Sód: 3865.54 mg; Potas: 5755.84 mg; Wapń: 557.65 mg; Witamina C: 155.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1676.77 ug; Błonnik pokarmowy: 47.09 g;		
środa 2025-05-28	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Kiełbasa biała na ciepło (1,6,9,10) 90g, *Ogórek zielony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Pomidor 50g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Truskawki 50g,	*Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Placki ziemniaczane z sosem węgierskim (1,9) 200g, *Pomarańcza 150g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 40g, *Herbata 300ml, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Jabłko 100g, *Rzodkiewka 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 241.12 g; Energia: 3395.02 kcal; Woda: 1311.19 g; Białko ogółem: 129.68 g; białko zwierzęce: 62.40 g; białko roślinne: 44.58 g; Tłuszcz: 253.00 g; Węglowodany ogółem: 487.08 g; Sód: 8330.40 mg; Potas: 5649.27 mg; Wapń: 289.32 mg; Witamina C: 156.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.06 ug; Błonnik pokarmowy: 36.72 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-29	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Serek wiejski (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Pomidor 30g, *Szynka (1,6,9,10) 40g,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 100g, *Trio warzywne na parze (9) 100g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Pianka na jogurcie (1,7) 150ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kiełbasa podlaska (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Pomidor 100g, *Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 30g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Pasztet drobiowy (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 136.25 g; Energia: 2920.08 kcal; Woda: 1168.38 g; Białko ogółem: 132.67 g; białko zwierzęce: 65.94 g; białko roślinne: 45.82 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; Sód: 3437.71 mg; Potas: 4945.00 mg; Wapń: 553.50 mg; Witamina C: 116.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1227.72 ug; Błonnik pokarmowy: 36.00 g;		

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-30	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim (1,3,7) 80g, *Ser żółty (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 200ml, *Gruszka 100g,	*Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 100g, *Surówka z ogórka kiszonego z cebulką (9) 200g, **Podwieczorek:** *Sok owocowy 300ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony w talarkach 100g, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, *Sałata 10g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 159.58 g; Energia: 3143.76 kcal; Woda: 1019.22 g; Białko ogółem: 139.59 g; białko zwierzęce: 78.56 g; białko roślinne: 30.53 g; Tłuszcz: 130.04 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; Sód: 5784.04 mg; Potas: 2951.33 mg; Wapń: 773.83 mg; Witamina C: 85.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2104.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone