

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Salami (1,6,9,10) 30g, *Ser topiony (7) 30g, *Papryka 100g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Zupa krem z buraka (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Wątróbka drobiowa w sosie własnym (1,9) 100g, *Fasolka szparagowa z marchewką 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Brzoskwinia 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ogonówka (1,6,9,10) 20g, *Ogórek zielony 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka z mozzarellą, pomidorem, burakiem i oliwą 50g, *Sałatka z pomidora 70g, 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: 204.07 g; Energia: 2692.49 kcal; Woda: 1364.32 g; Białko ogółem: 112.48 g; białko zwierzęce: 53.47 g; białko roślinne: 43.81 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Sód: 4312.25 mg; Potas: 5255.77 mg; Wapń: 570.31 mg; Witamina C: 296.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 12433.39 ug; Błonnik pokarmowy: 41.68 g;		
niedziela 2025-06-01		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Ser żółty (7) 30g, *Ogórek zielony krojony 100g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Gołąbki z mięsem z sosem pomidorowym (1,9) 150g, *Tarkowana marchewka 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Filet z indyka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydza i majonezem (1,3,4,7,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 260.24 g; Energia: 3081.02 kcal; Woda: 1403.57 g; Białko ogółem: 128.08 g; białko zwierzęce: 60.34 g; białko roślinne: 52.15 g; Tłuszcz: 109.98 g; Węglowodany ogółem: 436.08 g; Sód: 3300.94 mg; Potas: 5252.43 mg; Wapń: 1116.73 mg; Witamina C: 146.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4907.07 ug; Błonnik pokarmowy: 45.62 g;		
poniedziałek 2025-06-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Twarożek z rzodkiewką (7,9) 30g, *Ogórek małosolny 50g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora 50g,	*Zupa wiosenna z ryżem (1,7,9) 300ml, *Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych (1,7,9) 150g, *Kompot owocowy 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Surówka z kapusty młodej z marchewką (9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Gruszka 120g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 100g, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora 50g, *Kalarepa krojona 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 169.22 g; Energia: 2662.12 kcal; Woda: 1129.10 g; Białko ogółem: 115.62 g; białko zwierzęce: 58.46 g; białko roślinne: 43.56 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; Sód: 4531.50 mg; Potas: 4559.79 mg; Wapń: 346.89 mg; Witamina C: 172.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2079.74 ug; Błonnik pokarmowy: 39.41 g;		
wtorek 2025-06-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Pasta z fasoli (9) 30g, *Ogórek zielony krojony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Rzodkiewka 50g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 70g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Banan 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg ze słonecznikiem (7) 30g, *Herbata 300ml, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Sałata 20g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 307.04 g; Energia: 2921.44 kcal; Woda: 1344.81 g; Białko ogółem: 128.47 g; białko zwierzęce: 62.20 g; białko roślinne: 53.53 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 425.94 g; Sód: 3749.81 mg; Potas: 5804.40 mg; Wapń: 619.46 mg; Witamina C: 127.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.25 ug; Błonnik pokarmowy: 46.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 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, *Kompot owocowy 300ml, *Zraz mielony wieprzowy w sosie własnym (1,3,9) 70g/120ml 190g, *Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, Arbuż 120g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Marchewka w słupkach 100g, 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: 268.56 g; Energia: 3284.81 kcal; Woda: 1334.39 g; Białko ogółem: 144.37 g; białko zwierzęce: 88.16 g; białko roślinne: 39.51 g; Tłuszcz: 143.42 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; Sód: 4187.88 mg; Potas: 4541.39 mg; Wapń: 1015.35 mg; Witamina C: 99.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3554.09 ug; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
poniedziałek 2025-06-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 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 pomidorowa z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 150g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka z ogórków, pomidora, kabanosa i oliwy 100g, *Rukola 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 214.92 g; Energia: 2956.40 kcal; Woda: 1187.42 g; Białko ogółem: 128.24 g; białko zwierzęce: 70.69 g; białko roślinne: 41.96 g; Tłuszcz: 120.61 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; Sód: 5958.70 mg; Potas: 4512.66 mg; Wapń: 327.16 mg; Witamina C: 195.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1631.62 ug; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		