

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 90g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ogórek zielony 50g, *Sałatka z pomidora 50g,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Dorsz smażony (1,3,4,9) 150g, *Sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczerek: *Sok owocowy 300ml, *Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową (7) 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Marchewka w słupkach 50g, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 30g, *Papryka 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 286.04 g; Energia: 3301.98 kcal; Woda: 1675.25 g; Białko ogółem: 152.77 g; białko zwierzęce: 91.75 g; białko roślinne: 48.22 g; Tłuszcz: 122.95 g; Węglowodany ogółem: 431.49 g; Sód: 3838.97 mg; Potas: 5761.74 mg; Wapń: 706.64 mg; Witamina C: 209.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2513.95 ug; Błonnik pokarmowy: 39.41 g;		
poniedziałek 2025-08-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, Szyńka drobiowa (1,6,9,10) 40g, *Serek wiejski (7) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ćwikła (9) 100g,	*Zupa brokułowa z makaronem 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, Podwieczerek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka grecka z fetą (7,9) 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 245.38 g; Energia: 3006.54 kcal; Woda: 1210.28 g; Białko ogółem: 130.74 g; białko zwierzęce: 71.60 g; białko roślinne: 41.14 g; Tłuszcz: 121.44 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; Sód: 4120.66 mg; Potas: 4896.15 mg; Wapń: 367.58 mg; Witamina C: 153.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1825.47 ug; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;		
wtorek 2025-08-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Ser żółty (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Sałatka z pomidora 100g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 70g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczerek: *Woda mineralna 500ml, Arbuż 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 40g, *Herbata 300ml, *Ser topiony (7) 50g, *Pomidor z mozzarellą w sosie jogurtowym (7,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 256.14 g; Energia: 3110.02 kcal; Woda: 1291.35 g; Białko ogółem: 131.18 g; białko zwierzęce: 68.39 g; białko roślinne: 42.56 g; Tłuszcz: 129.38 g; Węglowodany ogółem: 383.67 g; Sód: 4902.62 mg; Potas: 4935.77 mg; Wapń: 1168.78 mg; Witamina C: 133.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1689.72 ug; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 50g, *Połędwica sopocka (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Kalarepa krojona 100g,	*Zupa cukiniowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kurczak po chińsku (1,7,9) 100g, *Surówka z kapusty pekińskiej (9) 200g, *Kasza pęczak (1) 200g, Podwieczerek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szyńka z piersi kurczaka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Paszтет sojowy (1,9) 30g, *Ogórek zielony 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 148.34 g; Energia: 2732.31 kcal; Woda: 935.05 g; Białko ogółem: 119.65 g; białko zwierzęce: 60.33 g; białko roślinne: 34.72 g; Tłuszcz: 92.20 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Sód: 3637.74 mg; Potas: 3101.59 mg; Wapń: 346.65 mg; Witamina C: 122.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1888.22 ug; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ser żółty (7) 30g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ogórek zielony 50g, *Sałatka z pomidora 50g,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Gołąbki z mięsem z sosem pomidorowym (1,9) 150g, *Marchewka wiórki 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Gruszka 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, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 272.24 g; Energia: 2907.89 kcal; Woda: 1483.34 g; Białko ogółem: 136.35 g; białko zwierzęce: 72.47 g; białko roślinne: 51.08 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; Sód: 3751.55 mg; Potas: 5623.58 mg; Wapń: 1138.50 mg; Witamina C: 152.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6231.26 ug; Błonnik pokarmowy: 47.56 g;		
piątek 2025-08-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim (1,3,7) 80g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Sałatka z pomidora 40g, *Papryka 60g,	*Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Udko z kurczaka gotowane (9) 150g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Maliny 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka z buraczków, jajka, ziemniaków i wędliny w jogurcie naturalnym (3,7) 100g, *Marchewka wiórki 50g, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 204.39 g; Energia: 2828.83 kcal; Woda: 1378.76 g; Białko ogółem: 145.83 g; białko zwierzęce: 91.82 g; białko roślinne: 40.01 g; Tłuszcz: 112.69 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; Sód: 5848.10 mg; Potas: 5126.48 mg; Wapń: 513.17 mg; Witamina C: 200.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2735.42 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g;		