

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Ser żółty (7) 20g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Jabłko 100g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 300g, *Brokuł parowany 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, *Brzoskwinia 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, Arbuź 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałata z pomidora i fety z jogurtem naturalnym (7,9) 150g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 50g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 316.93 g; Energia: 2809.45 kcal; Woda: 1565.02 g; Białko ogółem: 127.06 g; białko zwierzęce: 64.27 g; białko roślinne: 50.00 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; Sód: 3617.41 mg; Potas: 5795.71 mg; Wapń: 910.93 mg; Witamina C: 308.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1887.24 ug; Błonnik pokarmowy: 42.61 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ser żółty (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Jabłko 100g, II Śniadanie: *Kisiel b/cukru (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 300g, *Brokuł parowany 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, *Brzoskwinia 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, Arbuź 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Sałata z pomidora i fety z jogurtem naturalnym (7,9) 150g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Twaróg (7) 50g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 316.93 g; Energia: 2693.47 kcal; Woda: 1564.37 g; Białko ogółem: 120.34 g; białko zwierzęce: 64.27 g; białko roślinne: 46.47 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; Sód: 3631.99 mg; Potas: 5684.37 mg; Wapń: 897.56 mg; Witamina C: 308.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1887.24 ug; Błonnik pokarmowy: 40.56 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Twaróg (7) 20g, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Jabłko 100g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Spaghetti bolognese z makaronem pszennym (1,3,7,9) 300g, *Ziemniaki gotowane 200g, *Brokuł parowany 200g, *Brzoskwinia 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, Arbuź 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Sałata z pomidora i fety z jogurtem naturalnym (7,9) 150g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Twaróg (7) 50g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 313.33 g; Energia: 2695.65 kcal; Woda: 1562.24 g; Białko ogółem: 120.72 g; białko zwierzęce: 57.93 g; białko roślinne: 50.00 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; Sód: 3392.21 mg; Potas: 5782.71 mg; Wapń: 602.93 mg; Witamina C: 308.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1779.44 ug; Błonnik pokarmowy: 42.61 g;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Ser żółty (7) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Jabłko 100g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 300g, *Brokuł parowany 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, *Brzoskwinia 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, Arbuź 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 60g, *Herbata 300ml, *Sałata z pomidora i fety z jogurtem naturalnym (7,9) 150g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 50g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 323.00 g; Energia: 3114.95 kcal; Woda: 1604.65 g; Białko ogółem: 145.09 g; białko zwierzęce: 81.99 g; białko roślinne: 50.30 g; Tłuszcz: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 421.60 g; Sód: 4112.57 mg; Potas: 5903.81 mg; Wapń: 1405.76 mg; Witamina C: 308.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2063.64 ug; Błonnik pokarmowy: 42.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, *Sałata 10g, *Ser żółty (7) 20g,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki rybne w sosie śmietankowym (1,3,4,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczerek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salami (1,6,9,10) 50g, *Ogórek zielony 100g, *Ser mozzarella (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Ser mozzarella (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 221.56 g; Energia: 3240.33 kcal; Woda: 1300.02 g; Białko ogółem: 116.22 g; białko zwierzęce: 40.59 g; białko roślinne: 41.83 g; Tłuszcz: 145.14 g; Węglowodany ogółem: 406.96 g; Sód: 3667.73 mg; Potas: 4220.02 mg; Wapń: 790.85 mg; Witamina C: 110.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1478.14 ug; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Twaróg (7) 20g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, *Ser żółty (7) 20g, *Sałata 10g, II Śniadanie: *Kisiel b/cukru (1) 200ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Klopsiki rybne w sosie śmietankowym (1,3,4,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczerek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Ogórek zielony 100g, *Ser mozzarella (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser mozzarella (7) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 223.39 g; Energia: 2871.43 kcal; Woda: 1362.40 g; Białko ogółem: 112.66 g; białko zwierzęce: 43.64 g; białko roślinne: 41.63 g; Tłuszcz: 108.19 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; Sód: 3521.11 mg; Potas: 4288.91 mg; Wapń: 802.16 mg; Witamina C: 110.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1388.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Wędlina (1,6,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, *Twaróg (7) 20g, *Sałata 10g,	*Zupa ziemniaczana (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki rybne w sosie śmietankowym (1,3,4,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczerek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Ser mozzarella (7) 30g, *Ogórek zielony 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser mozzarella (7) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 235.48 g; Energia: 2993.89 kcal; Woda: 1376.15 g; Białko ogółem: 124.00 g; białko zwierzęce: 44.23 g; białko roślinne: 45.97 g; Tłuszcz: 105.91 g; Węglowodany ogółem: 424.61 g; Sód: 6702.60 mg; Potas: 4791.02 mg; Wapń: 480.48 mg; Witamina C: 118.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 967.49 ug; Błonnik pokarmowy: 34.46 g;		
piątek 2025-09-12		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, *Ser żółty (7) 20g, *Sałata 10g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki rybne w sosie śmietankowym (1,3,4,7,9) 150g, *Bukiet warzyw (9) 200g, Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczerek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salami (1,6,9,10) 60g, *Ogórek zielony 100g, *Ser mozzarella (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Ser mozzarella (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 221.86 g; Energia: 3372.53 kcal; Woda: 1303.60 g; Białko ogółem: 118.42 g; białko zwierzęce: 42.74 g; białko roślinne: 41.88 g; Tłuszcz: 150.51 g; Węglowodany ogółem: 425.64 g; Sód: 3814.43 mg; Potas: 4256.02 mg; Wapń: 794.65 mg; Witamina C: 110.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1478.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek zielony 50g, *Pomidor 50g, *Kielbasa biała na ciepło (1,6,9,10) 90g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ketchup (1,9,10) 10g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, Pałki z kurczaka (9) 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jabłko 100g, *Herbata 300ml, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 40g, *Rzodkiewka 50g, *Polędwica sopočka (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 248.87 g; Energia: 2956.13 kcal; Woda: 1338.16 g; Białko ogółem: 137.01 g; białko zwierzęce: 77.63 g; białko roślinne: 43.78 g; Tłuszcz: 108.30 g; Węglowodany ogółem: 392.87 g; Sód: 4358.49 mg; Potas: 5215.18 mg; Wapń: 395.37 mg; Witamina C: 128.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.18 ug; Błonnik pokarmowy: 38.28 g;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: DIETA CUKRYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Ogórek zielony 50g, *Kielbasa biała na ciepło (1,6,9,10) 90g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ketchup (1,9,10) 10g, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, Pałki z kurczaka (9) 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jabłko 100g, *Herbata 300ml, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 40g, *Rzodkiewka 50g, *Polędwica sopočka (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 248.87 g; Energia: 2770.13 kcal; Woda: 1420.75 g; Białko ogółem: 132.30 g; białko zwierzęce: 81.93 g; białko roślinne: 41.17 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; Sód: 4420.54 mg; Potas: 5380.27 mg; Wapń: 560.22 mg; Witamina C: 129.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.18 ug; Błonnik pokarmowy: 37.53 g;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek zielony 50g, *Twaróg (7) 50g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, Pałki z kurczaka (9) 150g, *Buraczki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 40g, *Jabłko 100g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, *Polędwica sopočka (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 220.24 g; Energia: 2715.45 kcal; Woda: 1274.16 g; Białko ogółem: 133.71 g; białko zwierzęce: 76.22 g; białko roślinne: 41.89 g; Tłuszcz: 83.02 g; Węglowodany ogółem: 389.12 g; Sód: 4338.66 mg; Potas: 4741.94 mg; Wapń: 383.06 mg; Witamina C: 114.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.98 ug; Błonnik pokarmowy: 35.47 g;		
poniedziałek 2025-09-15 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek zielony 50g, *Pomidor 50g, *Kielbasa biała na ciepło (1,6,9,10) 90g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ketchup (1,9,10) 10g, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, Pałki z kurczaka (9) 150g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Rzodkiewka 50g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jabłko 100g, *Herbata 300ml, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 40g, *Polędwica sopočka (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 248.87 g; Energia: 3016.13 kcal; Woda: 1424.66 g; Białko ogółem: 141.31 g; białko zwierzęce: 81.93 g; białko roślinne: 43.78 g; Tłuszcz: 110.30 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; Sód: 4421.49 mg; Potas: 5415.18 mg; Wapń: 565.37 mg; Witamina C: 129.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1211.18 ug; Błonnik pokarmowy: 38.28 g;		

