

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28		
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, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Papryka 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, *Makaron gotowany (1,3) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Sałatka żydowska (1,3,7,9) 50g, *Ogonówka (1,6,9,10) 20g, *Ogórek zielony 30g, *Sałatka z pomidora 70g, 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: 122.64 g; Energia: 2714.79 kcal; Woda: 1039.00 g; Białko ogółem: 107.01 g; białko zwierzęce: 50.34 g; białko roślinne: 43.86 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; Sód: 4388.06 mg; Potas: 3621.61 mg; Wapń: 575.13 mg; Witamina C: 277.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2261.63 ug; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;		
poniedziałek 2025-09-29		
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, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ogórek zielony 100g, *Dżem 20g,	*Zupa krem z buraka (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Piersz z kurczaka w płatkach kukurydzy (1,7,9) 150g, *Surówka z kapusty białej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Śliwka 3szt,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Filet z indyka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 230.61 g; Energia: 2994.38 kcal; Woda: 1469.38 g; Białko ogółem: 146.29 g; białko zwierzęce: 88.97 g; białko roślinne: 44.52 g; Tłuszcz: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; Sód: 4338.03 mg; Potas: 5292.95 mg; Wapń: 1110.27 mg; Witamina C: 177.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2384.23 ug; Błonnik pokarmowy: 39.75 g;		
wtorek 2025-09-30		
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, *Twaróg ze szczypiorkiem (7,9) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ogórek konserwowy (9,10) 50g, *Sałatka z pomidora 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, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Papryka 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka z pomidora 50g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 209.05 g; Energia: 2966.88 kcal; Woda: 1059.67 g; Białko ogółem: 108.19 g; białko zwierzęce: 51.20 g; białko roślinne: 40.29 g; Tłuszcz: 121.03 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; Sód: 3784.15 mg; Potas: 4256.17 mg; Wapń: 267.29 mg; Witamina C: 176.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2188.46 ug; Błonnik pokarmowy: 37.85 g;		
środa 2025-10-01		
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) 30g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Rzodkiewka 50g, *Ogórek zielony 50g, *Miód 20g,	*Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Fasolka po bretońsku z mięsem drobiowym (9) 200g, *Jabłko 100g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Banan 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg ze słonecznikiem (7) 30g, *Herbata 300ml, *Sałata 20g, *Szynka (1,6,9,10) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 239.37 g; Energia: 3104.77 kcal; Woda: 1264.39 g; Białko ogółem: 130.52 g; białko zwierzęce: 56.25 g; białko roślinne: 61.27 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 485.47 g; Sód: 3194.58 mg; Potas: 6073.84 mg; Wapń: 595.06 mg; Witamina C: 123.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.81 ug; Błonnik pokarmowy: 50.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 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,	*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: *Woda mineralna 500ml, *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: 178.59 g; Energia: 2954.82 kcal; Woda: 1498.14 g; Białko ogółem: 136.86 g; białko zwierzęce: 83.28 g; białko roślinne: 40.79 g; Tłuszcz: 114.72 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; Sód: 3952.31 mg; Potas: 5164.89 mg; Wapń: 748.23 mg; Witamina C: 189.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2460.40 ug; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;		
piątek 2025-10-03 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,	*Kapuśniak z kapusty słodkiej z ziemniakami (9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Racuchy (1,3,7) 200g, *Jabłko 150g, *Sos jogurtowy (7) 120ml, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Brzoskwinia 150g,	*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: 144.13 g; Energia: 3088.62 kcal; Woda: 1306.77 g; Białko ogółem: 128.69 g; białko zwierzęce: 61.48 g; białko roślinne: 45.21 g; Tłuszcz: 91.07 g; Węglowodany ogółem: 479.96 g; Sód: 6454.97 mg; Potas: 3869.49 mg; Wapń: 615.40 mg; Witamina C: 117.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1389.91 ug; Błonnik pokarmowy: 38.21 g;		
sobota 2025-10-04 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, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 40g, *Herbata 300ml, *Ser topiony (7) 50g, *Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 100g, 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: 222.57 g; Energia: 3142.03 kcal; Woda: 1332.25 g; Białko ogółem: 127.87 g; białko zwierzęce: 69.57 g; białko roślinne: 42.86 g; Tłuszcz: 128.30 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; Sód: 4581.12 mg; Potas: 4964.94 mg; Wapń: 1224.59 mg; Witamina C: 130.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1758.02 ug; Błonnik pokarmowy: 39.22 g;		
niedziela 2025-10-05 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, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Kalarepa krojona 100g, *Dżem 20g,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Dorsz smażony (1,3,4,9) 80g, *Mizeria ze śmietaną (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *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, *Papryka 100g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 259.44 g; Energia: 2879.44 kcal; Woda: 1281.90 g; Białko ogółem: 129.15 g; białko zwierzęce: 70.51 g; białko roślinne: 43.04 g; Tłuszcz: 103.32 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; Sód: 3701.71 mg; Potas: 4926.92 mg; Wapń: 335.54 mg; Witamina C: 251.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1854.65 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06		
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 selerowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (9) 200g, *Cukinia pieczona 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, Arbuż 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 30g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 30g, *Dyńia parowana 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: 175.14 g; Energia: 2618.14 kcal; Woda: 951.72 g; Białko ogółem: 127.19 g; białko zwierzęce: 78.47 g; białko roślinne: 34.92 g; Tłuszcz: 100.03 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; Sód: 3606.27 mg; Potas: 2589.72 mg; Wapń: 961.96 mg; Witamina C: 51.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.36 ug; Błonnik pokarmowy: 25.83 g;		
wtorek 2025-10-07		
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 warzywna z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 150g, *Mizeria z jogurtem (7,9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*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: 256.65 g; Energia: 3111.90 kcal; Woda: 1321.94 g; Białko ogółem: 137.76 g; białko zwierzęce: 78.34 g; białko roślinne: 43.03 g; Tłuszcz: 122.54 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; Sód: 6231.22 mg; Potas: 4637.05 mg; Wapń: 425.91 mg; Witamina C: 187.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2362.92 ug; Błonnik pokarmowy: 34.92 g;		