

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z wędliny (1,6,7,9,10) 20g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, *Sałata 10g, *Ser topiony (7) 20g, *Dżem 20g,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 70g/120ml 190g, *Bukiet warzyw (9) 100g, *Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salami (1,6,9,10) 20g, *Pomidor 100g, *Twaróg (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: 102.02 g; Energia: 2693.67 kcal; Woda: 952.10 g; Białko ogółem: 100.26 g; białko zwierzęce: 42.56 g; białko roślinne: 31.11 g; Tłuszcz: 123.66 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; Sód: 3021.30 mg; Potas: 2610.59 mg; Wapń: 508.75 mg; Witamina C: 73.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.82 ug; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		
poniedziałek 2025-10-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek zielony 100g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Miód 20g,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Filet z kurczaka a'la kotlet pieczony (9) 70g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Papryka 20g, *Serek wiejski (7) 20g, *Pomidor 80g, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 176.86 g; Energia: 2793.89 kcal; Woda: 1210.84 g; Białko ogółem: 119.52 g; białko zwierzęce: 59.19 g; białko roślinne: 37.43 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 409.18 g; Sód: 3402.96 mg; Potas: 4125.18 mg; Wapń: 361.46 mg; Witamina C: 164.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2158.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.96 g;		
wtorek 2025-10-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ser feta (7) 20g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Rzodkiewka 90g, *Szynka (1,6,9,10) 40g,	*Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ryba smażona (1,3,4,9) 70g, *Surówka z kapusty białej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Pomidor 100g, *Twarożek ze szczypiorkiem (7,9) 30g, 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: 218.50 g; Energia: 2665.91 kcal; Woda: 1257.80 g; Białko ogółem: 118.18 g; białko zwierzęce: 61.50 g; białko roślinne: 43.88 g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; Sód: 3542.87 mg; Potas: 5104.29 mg; Wapń: 536.83 mg; Witamina C: 199.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1649.59 ug; Błonnik pokarmowy: 40.50 g;		
środa 2025-10-15		
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, *Kiełbasa biała na ciepło (1,6,9,10) 70g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ketchup (1,9,10) 10g,	*Zupa jarzynowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, Palki 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) 30g, *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: 213.91 g; Energia: 2899.08 kcal; Woda: 1263.34 g; Białko ogółem: 129.00 g; białko zwierzęce: 68.10 g; białko roślinne: 44.50 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; Sód: 3875.44 mg; Potas: 4965.09 mg; Wapń: 363.02 mg; Witamina C: 126.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 903.65 ug; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Serek wiejski (7) 30g, *Szynka (1,6,9,10) 20g, *Pomidor 30g,	*Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Kapusta biała zasmażana (1,7,9) 200g, *Schab pieczony w sosie własnym 70g/120ml (9) 70g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Pianka na jogurcie (1,7) 150ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pomidor 100g, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Sałatka jarzynowa z jajkiem (1,3,7,9) 30g, Kielbasa podlaska (1,6,9,10) 40g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Paszтет drobiowy (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 167.63 g; Energia: 2557.23 kcal; Woda: 1310.77 g; Białko ogółem: 104.89 g; białko zwierzęce: 49.78 g; białko roślinne: 38.77 g; Tłuszcz: 85.86 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; Sód: 2877.03 mg; Potas: 4857.24 mg; Wapń: 670.91 mg; Witamina C: 220.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1227.83 ug; Błonnik pokarmowy: 36.68 g;		
piątek 2025-10-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą jaglaną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Gruszka 100g, *Ser żółty (7) 20g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Jajko 1 szt. w sosie tatarskim (1,3,7) 80g,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Śmietana (7) 30g, *Kompot owocowy 300ml, *Placki ziemniaczane (1,3,9) 150g, *Pomarańcza 250g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Kasza manna z sokiem truskawkowym (1,7) 200ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 20g, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 30g, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 30g, *Sałata 10g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 135.25 g; Energia: 3149.44 kcal; Woda: 904.75 g; Białko ogółem: 119.93 g; białko zwierzęce: 54.80 g; białko roślinne: 41.63 g; Tłuszcz: 370.93 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; Sód: 5047.79 mg; Potas: 3280.30 mg; Wapń: 600.36 mg; Witamina C: 67.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.98 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;		