





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta z pieczonych wątróbek 50g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem razowym (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ryba smażona (1,3,4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Banan 120g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 199.02 g; Energia: 2615.75 kcal; Woda: 1170.33 g; Białko ogółem: 127.04 g; białko zwierzęce: 71.81 g; białko roślinne: 42.43 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 363.66 g; Sód: 3684.26 mg; Potas: 4888.71 mg; Wapń: 306.68 mg; Witamina C: 142.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6325.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.</b>		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z pieczonych wątróbek 50g, *Sałata 10g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, <b>II Śniadanie:</b> *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem razowym (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Ryba parowana (4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Jabłko 120g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 151.37 g; Energia: 2147.07 kcal; Woda: 1233.70 g; Białko ogółem: 113.72 g; białko zwierzęce: 72.96 g; białko roślinne: 34.36 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; Sód: 3585.65 mg; Potas: 4529.40 mg; Wapń: 436.08 mg; Witamina C: 139.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6280.98 ug; Błonnik pokarmowy: 33.59 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.</b>		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Pomidor 50g,	*Zupa szpinakowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ryba parowana (4,9) 100g, *Brokuł parowany 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Banan 120g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałata 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 266.37 g; Energia: 2467.85 kcal; Woda: 1149.04 g; Białko ogółem: 126.11 g; białko zwierzęce: 67.24 g; białko roślinne: 46.07 g; Tłuszcz: 73.82 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; Sód: 2722.95 mg; Potas: 5184.43 mg; Wapń: 322.84 mg; Witamina C: 272.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1349.32 ug; Błonnik pokarmowy: 37.35 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-20</b>		
<b>Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.</b>		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta z pieczonych wątróbek 50g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, <b>II Śniadanie:</b> *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem razowym (1,3,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Ryba smażona (1,3,4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Banan 120g, *Woda mineralna 500ml,	*Sałata 20g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 60g, *Herbata 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 199.69 g; Energia: 2695.25 kcal; Woda: 1269.30 g; Białko ogółem: 134.21 g; białko zwierzęce: 78.71 g; białko roślinne: 42.70 g; Tłuszcz: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; Sód: 3875.42 mg; Potas: 5142.21 mg; Wapń: 478.51 mg; Witamina C: 143.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6344.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;		
<b>wtorek 2025-10-21</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Pomarańcza 100g, *Sałata 10g, *Dżem 20g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 100g, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Sałatka śledziowa (1,3,4,9,10) 50g, *Ogórek zielony 90g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Ser żółty (7) 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 234.54 g; Energia: 3013.54 kcal; Woda: 1161.12 g; Białko ogółem: 88.05 g; białko zwierzęce: 30.90 g; białko roślinne: 38.75 g; Tłuszcz: 220.75 g; Węglowodany ogółem: 409.65 g; Sód: 2690.96 mg; Potas: 4019.90 mg; Wapń: 759.53 mg; Witamina C: 99.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4489.57 ug; Błonnik pokarmowy: 38.77 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-10-23</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.</b>		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 90g, *Musztarda (1,9,10) 10g, *Ketchup (1,9,10) 10g, <b>II Śniadanie:</b> *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron razowy gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 120g, *Bukiet warzyw (9) 200g, <b>Podwieczerek:</b> *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 76.53 g; Energia: 2756.85 kcal; Woda: 988.41 g; Białko ogółem: 114.55 g; białko zwierzęce: 61.08 g; białko roślinne: 37.27 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; Sód: 3220.19 mg; Potas: 2849.52 mg; Wapń: 544.96 mg; Witamina C: 62.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.89 ug; Błonnik pokarmowy: 27.86 g;		
<b>czwartek 2025-10-23</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.</b>		
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 50g,	*Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Sos mięsno-warzywny (1,9) 120g, *Bukiet warzyw (9) 200g, <b>Podwieczerek:</b> *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) 30g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 101.31 g; Energia: 2572.74 kcal; Woda: 755.66 g; Białko ogółem: 119.65 g; białko zwierzęce: 56.39 g; białko roślinne: 40.65 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; Sód: 3724.70 mg; Potas: 2812.90 mg; Wapń: 236.68 mg; Witamina C: 86.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 847.18 ug; Błonnik pokarmowy: 28.30 g;		
<b>czwartek 2025-10-23</b> <b>Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.</b>		
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 90g, *Musztarda (1,9,10) 10g, *Ketchup (1,9,10) 10g, <b>II Śniadanie:</b> *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 120g, *Bukiet warzyw (9) 200g, <b>Podwieczerek:</b> *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 100g,	*Szynka z indyka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony 50g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, <b>Posiłek nocny:</b> *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 77.20 g; Energia: 3027.90 kcal; Woda: 1004.79 g; Białko ogółem: 125.83 g; białko zwierzęce: 63.68 g; białko roślinne: 39.55 g; Tłuszcz: 118.01 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; Sód: 3350.23 mg; Potas: 2936.46 mg; Wapń: 549.86 mg; Witamina C: 62.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.89 ug; Błonnik pokarmowy: 28.58 g;		
<b>piątek 2025-10-24</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek kiszony 50g, *Sałata 10g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz biały z jajkiem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 90g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczerek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, *Ogórek zielony 40g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 221.69 g; Energia: 2692.35 kcal; Woda: 1263.54 g; Białko ogółem: 111.25 g; białko zwierzęce: 56.25 g; białko roślinne: 42.27 g; Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; Sód: 3307.73 mg; Potas: 4753.97 mg; Wapń: 492.73 mg; Witamina C: 110.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.39 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-10-24</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.</b>		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 50g, <b>II Śniadanie:</b> *Kisiel (1) 200ml,	*Barszcz biały z jajkiem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Schab pieczony w sosie własnym 70g/120ml (9) 90g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 40g, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 297.23 g; Energia: 2573.82 kcal; Woda: 1521.05 g; Białko ogółem: 102.78 g; białko zwierzęce: 53.41 g; białko roślinne: 43.05 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; Sód: 3210.32 mg; Potas: 6174.82 mg; Wapń: 489.97 mg; Witamina C: 159.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1107.35 ug; Błonnik pokarmowy: 41.26 g;		
<b>piątek 2025-10-24</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Sałata 10g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Schab pieczony w sosie własnym 70g/120ml (9) 90g, *Buraczki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 40g, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 219.07 g; Energia: 2414.96 kcal; Woda: 1215.98 g; Białko ogółem: 99.62 g; białko zwierzęce: 47.16 g; białko roślinne: 39.74 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; Sód: 3304.79 mg; Potas: 4896.42 mg; Wapń: 428.67 mg; Witamina C: 127.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.69 ug; Błonnik pokarmowy: 36.99 g;		
<b>piątek 2025-10-24</b> <b>Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 50g, <b>II Śniadanie:</b> *Kisiel (1) 200ml,	*Barszcz biały z jajkiem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 90g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Ogórek zielony 40g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 221.69 g; Energia: 2767.75 kcal; Woda: 1264.90 g; Białko ogółem: 111.29 g; białko zwierzęce: 56.25 g; białko roślinne: 42.31 g; Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; Sód: 3323.73 mg; Potas: 4755.17 mg; Wapń: 495.53 mg; Witamina C: 110.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.41 g;		
<b>sobota 2025-10-25</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA.</b>		
*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, Pasta ryбно-serowa (1,4,7,9) 50g, *Ser żółty (7) 30g,	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 120g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Sok owocowy 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ogórek kiszony 50g, *Herbata 300ml, *Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 20g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Piersz z kurczaka 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.55 g; Energia: 2871.01 kcal; Woda: 813.10 g; Białko ogółem: 113.25 g; białko zwierzęce: 59.94 g; białko roślinne: 28.90 g; Tłuszcz: 111.33 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; Sód: 3033.95 mg; Potas: 2656.68 mg; Wapń: 691.58 mg; Witamina C: 62.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3140.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;		
<b>sobota 2025-10-25</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.</b>		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, Pasta ryбно-serowa (1,4,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ser żółty (7) 30g, <b>II Śniadanie:</b> *Gruszka 100g,	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy b/cukru 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 120g, *Marchew z groszkiem (9) 100g, <b>Podwieczorek:</b> *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 20g, *Ogórek kiszony 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Piersz z kurczaka 30g, *Ser fromage (7) 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 110.35 g; Energia: 2687.46 kcal; Woda: 834.42 g; Białko ogółem: 106.49 g; białko zwierzęce: 59.94 g; białko roślinne: 28.55 g; Tłuszcz: 105.28 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; Sód: 2784.14 mg; Potas: 2574.31 mg; Wapń: 677.67 mg; Witamina C: 65.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1983.30 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-10-27</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (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 90g,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Makaron z serem (1,3,7) 300g, *Surówka z marchewki i ananasa z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Polewa truskawkowa 120ml, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Sałatka z buraczków, sera mozzareli, oliwy i rukoli (7,9) 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Twaróg (7) 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 105.14 g; Energia: 2498.12 kcal; Woda: 855.64 g; Białko ogółem: 99.18 g; białko zwierzęce: 40.69 g; białko roślinne: 42.09 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; Sód: 2909.37 mg; Potas: 3016.42 mg; Wapń: 498.59 mg; Witamina C: 64.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4118.58 ug; Błonnik pokarmowy: 35.31 g;		
<b>poniedziałek 2025-10-27</b>		
<b>Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.</b>		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Twaróg (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Sałata 10g, *Ogórek kiszony 90g, <b>II Śniadanie:</b> *Kisiel (1) 200ml,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy 300ml, *Naleśniki z twarogiem (1,3,7) 2szt, *Polewa truskawkowa 120ml, *Surówka z marchewki i ananasa z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, <b>Podwieczorek:</b> *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Sałatka z buraczków, jajka, ziemniaków i wędliny w jogurcie naturalnym (3,7) 50g, <b>Posiłek nocny:</b> *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 118.98 g; Energia: 2929.95 kcal; Woda: 1000.18 g; Białko ogółem: 122.52 g; białko zwierzęce: 66.45 g; białko roślinne: 38.47 g; Tłuszcz: 108.31 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Sód: 3539.60 mg; Potas: 3052.36 mg; Wapń: 584.10 mg; Witamina C: 44.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4421.78 ug; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		