

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Południca drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Ser topiony (7) 20g, *Ćwikła (9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml,	*Zupa wiosenna z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Jajko sadzone (3) 2szt, *Ziemniaki gotowane 200g, *Surówka z kapusty białej i marchewki (9) 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Południca sopočka (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 168.75 g; Energia: 2722.42 kcal; Woda: 1219.78 g; Białko ogółem: 113.03 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 36.09 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; Sód: 3531.44 mg; Potas: 4053.72 mg; Wapń: 659.20 mg; Witamina C: 152.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1917.69 ug; Błonnik pokarmowy: 33.67 g;		
poniedziałek 2025-11-17 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ser topiony (7) 20g, *Południca drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Gruszka 100g,	*Zupa wiosenna z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Jajko sadzone (3) 2szt, *Ziemniaki gotowane 200g, *Surówka z kapusty białej i marchewki (9) 150g, Podwieczorek: *Jabłko 150g, *Sok warzywny (9) 300ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Południca sopočka (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 168.44 g; Energia: 2520.53 kcal; Woda: 1210.14 g; Białko ogółem: 105.95 g; białko zwierzęce: 56.25 g; białko roślinne: 32.80 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; Sód: 3159.36 mg; Potas: 3807.18 mg; Wapń: 612.47 mg; Witamina C: 125.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1749.16 ug; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;		
poniedziałek 2025-11-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Południca drobiowa (1,6,9,10) 30g, *Buraczki (9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Twaróg (7) 20g,	*Zupa wiosenna z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Jajko sadzone (3) 2szt, *Ziemniaki gotowane 200g, *Brokuł parowany 200g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Południca sopočka (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 209.14 g; Energia: 2626.78 kcal; Woda: 1220.55 g; Białko ogółem: 116.76 g; białko zwierzęce: 57.28 g; białko roślinne: 38.78 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; Sód: 2935.53 mg; Potas: 4319.94 mg; Wapń: 579.53 mg; Witamina C: 236.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1519.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.80 g;		
poniedziałek 2025-11-17 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Południca drobiowa (1,6,9,10) 50g, *Ser topiony (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Gruszka 100g,	*Zupa wiosenna z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Jajko sadzone (3) 2szt, *Ziemniaki gotowane 200g, *Surówka z kapusty białej i marchewki (9) 150g, Podwieczorek: *Sok owocowy 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Południca sopočka (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 169.77 g; Energia: 2790.58 kcal; Woda: 1240.98 g; Białko ogółem: 118.74 g; białko zwierzęce: 62.79 g; białko roślinne: 35.25 g; Tłuszcz: 99.81 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; Sód: 3457.36 mg; Potas: 3939.62 mg; Wapń: 656.41 mg; Witamina C: 125.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1772.56 ug; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;		
wtorek 2025-11-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 50g, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 20g, *Ogórek kiszony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Twarożek z koperkiem (7,9) 30g,	*Zupa krem z dyni (1,7,9) 300ml, *Kotlet mielony (1,3,9) 70g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Surówka z marchewki i selera (9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Salami (1,6,9,10) 20g, *Herbata 300ml, *Pomidor 50g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 40g, *Ogórek konserwowy (9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 179.28 g; Energia: 2727.66 kcal; Woda: 1012.27 g; Białko ogółem: 96.50 g; białko zwierzęce: 39.99 g; białko roślinne: 35.11 g; Tłuszcz: 103.91 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Sód: 6319.55 mg; Potas: 4202.47 mg; Wapń: 403.24 mg; Witamina C: 91.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3036.57 ug; Błonnik pokarmowy: 34.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-19 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z pieczonych wątróbek 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem razowym (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Ryba parowana (4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Jabłko 150g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Salatka grecka z fetą (7,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 20g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 142.48 g; Energia: 2088.04 kcal; Woda: 1138.29 g; Białko ogółem: 102.13 g; białko zwierzęce: 62.95 g; białko roślinne: 32.78 g; Tłuszcz: 64.30 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; Sód: 3319.72 mg; Potas: 4171.32 mg; Wapń: 415.53 mg; Witamina C: 122.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6178.37 ug; Błonnik pokarmowy: 32.06 g;		
środa 2025-11-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Ryba parowana (4,9) 100g, *Brokuł parowany 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Banan 150g, *Woda mineralna 500ml,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Salatka grecka z fetą (7,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 20g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 268.58 g; Energia: 2384.32 kcal; Woda: 1049.32 g; Białko ogółem: 114.03 g; białko zwierzęce: 57.22 g; białko roślinne: 44.01 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; Sód: 2413.32 mg; Potas: 4899.75 mg; Wapń: 301.60 mg; Witamina C: 256.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1244.91 ug; Błonnik pokarmowy: 35.52 g;		
środa 2025-11-19 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z pieczonych wątróbek 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa szpinakowa z makaronem razowym (1,3,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Ryba smażona (1,3,4,9) 100g, *Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Banan 150g, *Woda mineralna 500ml,	*Salatka grecka z fetą (7,9) 50g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 60g, *Herbata 300ml, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 203.70 g; Energia: 2655.16 kcal; Woda: 1177.21 g; Białko ogółem: 124.05 g; białko zwierzęce: 70.09 g; białko roślinne: 41.16 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; Sód: 3592.69 mg; Potas: 4890.53 mg; Wapń: 460.72 mg; Witamina C: 127.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 6250.46 ug; Błonnik pokarmowy: 36.02 g;		
czwartek 2025-11-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*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, *Jabłko 150g, *Dżem 20g, *Papryka 50g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 100g, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salatka śledziowa (1,3,4,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Ser żółty (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 200.12 g; Energia: 2975.81 kcal; Woda: 1172.24 g; Białko ogółem: 82.83 g; białko zwierzęce: 26.35 g; białko roślinne: 38.07 g; Tłuszcz: 118.03 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; Sód: 2531.51 mg; Potas: 4093.13 mg; Wapń: 599.22 mg; Witamina C: 167.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4665.55 ug; Błonnik pokarmowy: 41.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta jajeczna (1,3,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Jabłko 150g, *Papryka 50g, II Śniadanie: *Kisiel b/cukru (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 100g, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salatka śledziowa (1,3,4,9,10) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser żółty (7) 20g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 204.46 g; Energia: 2880.94 kcal; Woda: 1200.18 g; Białko ogółem: 79.26 g; białko zwierzęce: 30.56 g; białko roślinne: 36.30 g; Tłuszcz: 115.17 g; Węglowodany ogółem: 419.46 g; Sód: 2792.31 mg; Potas: 4120.58 mg; Wapń: 616.27 mg; Witamina C: 167.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4758.02 ug; Błonnik pokarmowy: 40.65 g;		
czwartek 2025-11-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Wędlina (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Jabłko 150g, *Dżem 20g, *Pomidor 50g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 100g, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Salatka śledziowa (1,3,4,9,10) 50g, *Herbata 300ml, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Twaróg (7) 20g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 188.14 g; Energia: 2865.91 kcal; Woda: 1176.03 g; Białko ogółem: 82.96 g; białko zwierzęce: 26.05 g; białko roślinne: 38.51 g; Tłuszcz: 106.33 g; Węglowodany ogółem: 432.19 g; Sód: 2495.05 mg; Potas: 4198.76 mg; Wapń: 415.06 mg; Witamina C: 106.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4269.57 ug; Błonnik pokarmowy: 40.57 g;		
czwartek 2025-11-20 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*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, *Jabłko 150g, *Dżem 20g, *Papryka 50g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 100g, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salatka śledziowa (1,3,4,9,10) 60g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Ser żółty (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 202.35 g; Energia: 3123.24 kcal; Woda: 1188.25 g; Białko ogółem: 83.09 g; białko zwierzęce: 26.35 g; białko roślinne: 38.33 g; Tłuszcz: 125.20 g; Węglowodany ogółem: 455.09 g; Sód: 2570.51 mg; Potas: 4138.84 mg; Wapń: 603.48 mg; Witamina C: 169.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4666.27 ug; Błonnik pokarmowy: 41.23 g;		
piątek 2025-11-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Humus (9) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Połędwica drobiowa (1,6,9,10) 20g, *Pomidor 50g,	*Zupa grochowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową (7) 300g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Marchewka z jabłkiem 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Banan 150g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Połędwica sopocka (1,6,9,10) 30g, *Ser żółty (7) 20g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 20g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 150.55 g; Energia: 2924.06 kcal; Woda: 1244.32 g; Białko ogółem: 104.84 g; białko zwierzęce: 43.13 g; białko roślinne: 46.11 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 486.69 g; Sód: 2809.50 mg; Potas: 4292.01 mg; Wapń: 911.13 mg; Witamina C: 79.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4154.38 ug; Błonnik pokarmowy: 44.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 100g, *Musztarda (1,9,10) 10g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Miód 25g, II Śniadanie: *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron razowy gotowany (1,3) 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 150g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 75.64 g; Energia: 2996.50 kcal; Woda: 958.75 g; Białko ogółem: 113.89 g; białko zwierzęce: 60.83 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 123.53 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; Sód: 3059.64 mg; Potas: 2788.06 mg; Wapń: 536.19 mg; Witamina C: 48.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.30 ug; Błonnik pokarmowy: 27.59 g;		
sobota 2025-11-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*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, *Miód 25g,	*Zupa brokułowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron gotowany (1,3) 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Sos mięsno-warzywny (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 150g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, Posiłek nocny: *Szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10) 30g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 114.91 g; Energia: 2717.11 kcal; Woda: 792.94 g; Białko ogółem: 119.56 g; białko zwierzęce: 57.25 g; białko roślinne: 40.61 g; Tłuszcz: 83.22 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; Sód: 3783.98 mg; Potas: 2914.34 mg; Wapń: 231.82 mg; Witamina C: 91.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 873.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.08 g;		
sobota 2025-11-22 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 100g, *Musztarda (1,9,10) 10g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Miód 25g, II Śniadanie: *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron gotowany (1,3) 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 150g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Jabłko 150g,	*Ogórek zielony 50g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 30g, *Herbata 300ml, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 75.64 g; Energia: 3236.95 kcal; Woda: 989.29 g; Białko ogółem: 121.92 g; białko zwierzęce: 60.82 g; białko roślinne: 39.40 g; Tłuszcz: 130.10 g; Węglowodany ogółem: 428.52 g; Sód: 3018.81 mg; Potas: 2883.15 mg; Wapń: 545.71 mg; Witamina C: 57.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1288.70 ug; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek kiszony 50g, *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 truskawkowy z całami owocami 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 90g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 213.19 g; Energia: 2677.15 kcal; Woda: 1210.11 g; Białko ogółem: 105.11 g; białko zwierzęce: 51.86 g; białko roślinne: 40.52 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; Sód: 3079.03 mg; Potas: 4623.67 mg; Wapń: 481.23 mg; Witamina C: 107.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 50g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Barszcz biały z jajkiem (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Schab pieczony w sosie własnym 100g/150ml (9) 90g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczerek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 20g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 288.73 g; Energia: 2509.00 kcal; Woda: 1426.97 g; Białko ogółem: 90.98 g; białko zwierzęce: 42.98 g; białko roślinne: 41.64 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; Sód: 3012.23 mg; Potas: 5884.09 mg; Wapń: 467.70 mg; Witamina C: 147.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.95 ug; Błonnik pokarmowy: 40.48 g;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*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, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Schab pieczony w sosie własnym 100g/150ml (9) 90g, *Buraczki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczerek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 20g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 210.57 g; Energia: 2339.04 kcal; Woda: 1148.52 g; Białko ogółem: 87.43 g; białko zwierzęce: 36.72 g; białko roślinne: 37.96 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; Sód: 3063.99 mg; Potas: 4667.34 mg; Wapń: 412.85 mg; Witamina C: 123.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.69 ug; Błonnik pokarmowy: 37.21 g;		
niedziela 2025-11-23 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 50g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Barszcz biały z jajkiem (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 90g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, Podwieczerek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ryba po grecku (1,4,9) 50g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Szynka kanapkowa (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 213.19 g; Energia: 2752.55 kcal; Woda: 1211.47 g; Białko ogółem: 105.15 g; białko zwierzęce: 51.86 g; białko roślinne: 40.56 g; Tłuszcz: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; Sód: 3095.03 mg; Potas: 4624.87 mg; Wapń: 484.03 mg; Witamina C: 107.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.69 g;		
poniedziałek 2025-11-24 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, 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 truskawkowy z całami owocami 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, Podwieczerek: *Sok owocowy 300ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ogórek kiszony 40g, *Herbata 300ml, *Kielbasa żywiecka (1,6,9,10) 20g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Piersz z kurczaka 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 118.92 g; Energia: 2988.75 kcal; Woda: 843.36 g; Białko ogółem: 118.46 g; białko zwierzęce: 65.06 g; białko roślinne: 29.00 g; Tłuszcz: 122.37 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; Sód: 2795.73 mg; Potas: 2834.48 mg; Wapń: 475.82 mg; Witamina C: 62.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3060.93 ug; Błonnik pokarmowy: 30.75 g;		
poniedziałek 2025-11-24 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*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, II Śniadanie: *Gruszka 100g,	*Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 100g, Podwieczerek: *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 40g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Piersz z kurczaka 20g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 124.72 g; Energia: 2816.30 kcal; Woda: 838.06 g; Białko ogółem: 112.09 g; białko zwierzęce: 65.07 g; białko roślinne: 29.02 g; Tłuszcz: 116.36 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; Sód: 2588.62 mg; Potas: 2690.46 mg; Wapń: 455.46 mg; Witamina C: 57.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1895.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, Schab wiśniowy (1,6,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Twaróg (7) 20g, *Pomidor 40g,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całymi owocami 300ml, *Makaron z serem (1,3,7) 300g, *Surówka z marchewki i ananasa z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, *Polewa truskawkowa 120ml, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*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, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Twaróg (7) 50g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 111.84 g; Energia: 2471.62 kcal; Woda: 808.10 g; Białko ogółem: 93.91 g; białko zwierzęce: 38.01 g; białko roślinne: 39.50 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; Sód: 2779.47 mg; Potas: 2819.52 mg; Wapń: 487.89 mg; Witamina C: 53.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3969.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.67 g;		
środa 2025-11-26		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, Schab wiśniowy (1,6,9,10) 30g, *Twaróg (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 50g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całymi owocami 300ml, *Naleśniki z twarogiem (1,3,7) 2szt, *Polewa truskawkowa 120ml, *Surówka z marchewki i ananasa z jogurtem naturalnym (7,9) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Gruszka 150g,	*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, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 127.68 g; Energia: 2901.35 kcal; Woda: 962.92 g; Białko ogółem: 117.58 g; białko zwierzęce: 63.77 g; białko roślinne: 36.21 g; Tłuszcz: 111.54 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; Sód: 3258.10 mg; Potas: 2974.86 mg; Wapń: 575.10 mg; Witamina C: 44.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4322.58 ug; Błonnik pokarmowy: 33.06 g;		