

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 100g, *Ogórek konserwowy (9,10) 100g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Brokuł parowany 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Spaghetti bolognese z makaronem pszennym (1,3,7,9) 350g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 10g, *Herbata 300ml, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 100g, *Twaróg (7) 40g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 176.72 g; Energia: 2610.11 kcal; Woda: 1033.38 g; Białko ogółem: 107.60 g; białko zwierzęce: 53.02 g; białko roślinne: 36.78 g; Tłuszcz: 108.92 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Sód: 2391.45 mg; Potas: 3683.17 mg; Wapń: 634.98 mg; Witamina C: 213.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3068.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 100g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Ogórek konserwowy (9,10) 100g, *Kakao na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Brokuł parowany 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 350g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 10g, *Herbata 300ml, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 100g, *Twaróg (7) 40g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 176.72 g; Energia: 2425.66 kcal; Woda: 1119.47 g; Białko ogółem: 103.99 g; białko zwierzęce: 57.33 g; białko roślinne: 34.86 g; Tłuszcz: 102.08 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Sód: 2496.88 mg; Potas: 3861.83 mg; Wapń: 801.41 mg; Witamina C: 214.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3084.31 ug; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Twaróg (7) 50g, *Cukinia pieczona 100g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml,	*Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Brokuł parowany 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Spaghetti bolognese z makaronem pszennym (1,3,7,9) 350g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 10g, *Herbata 300ml, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 100g, *Twaróg (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Wędlina (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 163.32 g; Energia: 2325.78 kcal; Woda: 966.02 g; Białko ogółem: 100.71 g; białko zwierzęce: 45.30 g; białko roślinne: 37.61 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; Sód: 2083.14 mg; Potas: 3626.47 mg; Wapń: 595.39 mg; Witamina C: 213.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2813.05 ug; Błonnik pokarmowy: 33.01 g;		
poniedziałek 2025-12-08		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ketchup (1,9,10) 10g, *Parówka drobiowa (1,6,9,10) 100g, *Ogórek konserwowy (9,10) 100g, *Kakao na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, II Śniadanie: *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Brokuł parowany 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Spaghetti bolognese z makaronem pszennym (1,3,7,9) 350g, Podwieczorek: *Sok warzywny (9) 300ml, *Herbatniki 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 30g, *Herbata 300ml, *Surówka z marchewki i jabłka (9) 100g, *Twaróg (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 176.72 g; Energia: 2656.81 kcal; Woda: 1112.67 g; Białko ogółem: 110.03 g; białko zwierzęce: 55.45 g; białko roślinne: 36.78 g; Tłuszcz: 110.45 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; Sód: 2450.05 mg; Potas: 3871.87 mg; Wapń: 795.58 mg; Witamina C: 214.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3080.41 ug; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11 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) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ćwikła (9) 100g, *Ser topiony (7) 20g,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 100g/150ml 190g, *Bukiet warzyw (9) 200g, *Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Budyń na mleku (1,7) 200ml, *Dyńia parowana 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Salami (1,6,9,10) 20g, *Salatka z buraków, jajka, ziemniaków i wędliny w sosie majonezowo-śmietankowym (1,3,7,9) 30g, *Twaróg (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 93.31 g; Energia: 2630.06 kcal; Woda: 727.17 g; Białko ogółem: 94.66 g; białko zwierzęce: 41.27 g; białko roślinne: 30.19 g; Tłuszcz: 121.07 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Sód: 3709.91 mg; Potas: 2522.64 mg; Wapń: 527.50 mg; Witamina C: 54.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 824.66 ug; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;		
czwartek 2025-12-11 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z wędliny (1,6,7,9,10) 30g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ćwikła (9) 100g, *Ser topiony (7) 20g, II Śniadanie: *Kisiel b/cukru (1) 200ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 100g/150ml 190g, *Bukiet warzyw (9) 200g, *Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Budyń na mleku (1,7) 200ml, *Dyńia parowana 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka (1,6,9,10) 20g, *Salatka z buraków, jajka, ziemniaków i wędliny w sosie majonezowo-śmietankowym (1,3,7,9) 30g, *Twaróg (7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 94.04 g; Energia: 2371.56 kcal; Woda: 747.90 g; Białko ogółem: 85.94 g; białko zwierzęce: 39.24 g; białko roślinne: 29.90 g; Tłuszcz: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; Sód: 3605.49 mg; Potas: 2526.43 mg; Wapń: 519.12 mg; Witamina C: 54.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 720.66 ug; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;		
czwartek 2025-12-11 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) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Buraczki (9) 100g, *Twaróg (7) 20g,	*Zupa ziemniaczana (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 100g/150ml 190g, *Bukiet warzyw (9) 200g, *Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Budyń na mleku (1,7) 200ml, *Dyńia parowana 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Salatka z buraczków, jajka, ziemniaków i wędliny w jogurcie naturalnym (3,7) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 94.93 g; Energia: 2575.39 kcal; Woda: 758.07 g; Białko ogółem: 105.24 g; białko zwierzęce: 48.74 g; białko roślinne: 33.31 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; Sód: 6965.49 mg; Potas: 2889.87 mg; Wapń: 455.16 mg; Witamina C: 43.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 738.95 ug; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;		
czwartek 2025-12-11 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (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) 200ml, *Herbata 300ml, *Ćwikła (9) 100g, *Twaróg (7) 20g, II Śniadanie: *Kisiel (1) 200ml,	*Zupa ziemniaczana (1,7,9) 300ml, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Klopsiki w sosie śmietankowym (1,3,7,9) 100g/150ml 190g, *Bukiet warzyw (9) 200g, *Kasza gryczana (1) 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Budyń na mleku (1,7) 200ml, *Dyńia parowana 100g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Salatka z buraków, jajka, ziemniaków i wędliny w sosie majonezowo-śmietankowym (1,3,7,9) 30g, Posiłek nocny: *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka dębowa (1,6,9,10) 30g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 107.30 g; Energia: 2671.90 kcal; Woda: 779.05 g; Białko ogółem: 104.62 g; białko zwierzęce: 46.92 g; białko roślinne: 34.50 g; Tłuszcz: 104.64 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; Sód: 7037.97 mg; Potas: 3077.53 mg; Wapń: 459.13 mg; Witamina C: 62.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 706.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Miód 25g, *Jabłko 100g,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Dorsz parowany (4,9) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, *Serek wiejski (7) 50g, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 155.14 g; Energia: 2717.61 kcal; Woda: 1160.20 g; Białko ogółem: 129.20 g; białko zwierzęce: 72.17 g; białko roślinne: 35.53 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 388.15 g; Sód: 2474.72 mg; Potas: 3873.97 mg; Wapń: 399.67 mg; Witamina C: 107.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1447.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.		
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Jabłko 100g, II Śniadanie: *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Dorsz parowany (4,9) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, *Serek wiejski (7) 50g, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 155.14 g; Energia: 2510.96 kcal; Woda: 1337.79 g; Białko ogółem: 127.59 g; białko zwierzęce: 78.98 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; Sód: 2607.15 mg; Potas: 4134.63 mg; Wapń: 636.10 mg; Witamina C: 109.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1497.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, Pasta rybno-serowa (1,4,7,9) 30g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Miód 25g, *Jabłko 100g,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Dorsz parowany (4,9) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Serek wiejski (7) 50g, *Pomidor 100g, 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: 132.14 g; Energia: 2475.39 kcal; Woda: 1055.90 g; Białko ogółem: 112.99 g; białko zwierzęce: 54.44 g; białko roślinne: 37.05 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; Sód: 2074.32 mg; Potas: 4005.13 mg; Wapń: 321.32 mg; Witamina C: 129.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.08 ug; Błonnik pokarmowy: 34.86 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.		
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pasta z makreli wędzonej (1,3,4,9,10) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 300ml, *Herbata 300ml, *Wędlina (1,6,9,10) 20g, *Jabłko 100g, II Śniadanie: *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot truskawkowy z całami owocami 300ml, *Dorsz parowany (4,9) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 200g, Podwieczorek: *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Serek wiejski (7) 50g, *Ogórek kiszony 100g, Posiłek nocny: *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 156.47 g; Energia: 2777.61 kcal; Woda: 1363.13 g; Białko ogółem: 141.64 g; białko zwierzęce: 84.17 g; białko roślinne: 36.06 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 378.95 g; Sód: 2821.05 mg; Potas: 4262.97 mg; Wapń: 643.34 mg; Witamina C: 109.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1503.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		

