Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 100g, *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,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Salami (1,6,9,10) 25g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 50g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, **Posiłek nocny:** *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 97.39 g; Energia: 3407.00 kcal; Woda: 757.33 g; Białko ogółem: 127.97 g; białko zwierzęce: 63.13 g; białko roślinne: 39.19 g; Tłuszcz: 139.43 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; Sód: 3268.91 mg; Potas: 2571.75 mg; Wapń: 325.71 mg; Witamina C: 44.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;		
sobota 2025-12-27	**Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.**	
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 100g, *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, **II Śniadanie:** *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,	*Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Makaron razowy gotowany (1,3) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Salami (1,6,9,10) 25g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 50g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 100g, **Posiłek nocny:** *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 97.39 g; Energia: 3080.05 kcal; Woda: 934.92 g; Białko ogółem: 126.81 g; białko zwierzęce: 69.94 g; białko roślinne: 37.87 g; Tłuszcz: 136.97 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; Sód: 3400.44 mg; Potas: 2833.91 mg; Wapń: 564.24 mg; Witamina C: 46.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.59 g;		
sobota 2025-12-27	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.**	
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 100g, *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 owocowy z całami owocami 300ml, *Sos mięsno-warzywny (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 50g, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 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: 137.91 g; Energia: 2854.66 kcal; Woda: 780.83 g; Białko ogółem: 127.46 g; białko zwierzęce: 60.99 g; białko roślinne: 40.82 g; Tłuszcz: 83.23 g; Węglowodany ogółem: 426.14 g; Sód: 3801.33 mg; Potas: 2938.94 mg; Wapń: 253.82 mg; Witamina C: 91.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.25 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g;		
sobota 2025-12-27	**Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.**	
*Zupa mleczna z ryżem (7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Papryka konserwowa (9,10) 100g, *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 owocowy z całami owocami 300ml, *Sos bolognese z mięsem wieprzowym (1,9) 200g, *Bukiet warzyw (9) 200g, **Podwieczorek:** *Sok warzywny (9) 300ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Salami (1,6,9,10) 25g, *Ogórek zielony 100g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pasta twarogowa (7) 50g, *Herbata 300ml, **Posiłek nocny:** *Jajko gotowane (3) 1szt, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 97.39 g; Energia: 3509.00 kcal; Woda: 935.33 g; Białko ogółem: 134.77 g; białko zwierzęce: 69.93 g; białko roślinne: 39.19 g; Tłuszcz: 143.43 g; Węglowodany ogółem: 448.85 g; Sód: 3358.91 mg; Potas: 2853.75 mg; Wapń: 565.71 mg; Witamina C: 46.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Ogórek kiszony 100g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ser mozzarella (7) 25g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 100g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Pasztet drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Dynia parowana 50g, *Mix sałat z oliwą i słonecznikiem 50g, Serek wiejski (7) 30g, **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: 168.74 g; Energia: 2685.96 kcal; Woda: 1067.54 g; Białko ogółem: 99.10 g; białko zwierzęce: 44.72 g; białko roślinne: 38.84 g; Tłuszcz: 102.33 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Sód: 3487.84 mg; Potas: 4167.45 mg; Wapń: 460.64 mg; Witamina C: 87.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.78 g;		
niedziela 2025-12-28	**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 100g, *Ser mozzarella (7) 25g, **II Śniadanie:** *Kisiel (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Schab pieczony w sosie własnym 70g/150ml (9) 70g, *Ziemniaki gotowane 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Pasztet drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Dynia parowana 50g, *Mix sałat z oliwą i słonecznikiem 50g, Serek wiejski (7) 30g, **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: 244.61 g; Energia: 2593.62 kcal; Woda: 1321.15 g; Białko ogółem: 88.00 g; białko zwierzęce: 37.81 g; białko roślinne: 41.02 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; Sód: 3463.50 mg; Potas: 5546.39 mg; Wapń: 459.33 mg; Witamina C: 136.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1178.99 ug; Błonnik pokarmowy: 36.31 g;		
niedziela 2025-12-28	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.**	
*Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 100g, *Pasta mięsna z warzywami (1,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ser mozzarella (7) 25g,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Schab pieczony w sosie własnym 70g/150ml (9) 70g, *Buraczki (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Dynia parowana 50g, *Mix sałat z oliwą i słonecznikiem 50g, Serek wiejski (7) 30g, **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: 171.77 g; Energia: 2388.66 kcal; Woda: 1042.55 g; Białko ogółem: 95.42 g; białko zwierzęce: 41.95 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; Sód: 3659.89 mg; Potas: 4581.88 mg; Wapń: 385.59 mg; Witamina C: 114.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 815.32 ug; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;		
niedziela 2025-12-28	**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 100g, *Ser mozzarella (7) 25g, **II Śniadanie:** *Kisiel (1) 200ml,	*Rosół drobiowy z makaronem (1,3,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Kotlet schabowy (1,3,9) 100g, *Buraczki z cebulką (9) 200g, *Ziemniaki gotowane 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle ryżowe 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Pasztet drobiowy (1,6,9,10) 50g, *Dynia parowana 50g, *Mix sałat z oliwą i słonecznikiem 50g, Serek wiejski (7) 30g, **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: 168.74 g; Energia: 2761.36 kcal; Woda: 1068.90 g; Białko ogółem: 99.14 g; białko zwierzęce: 44.72 g; białko roślinne: 38.88 g; Tłuszcz: 102.33 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; Sód: 3503.84 mg; Potas: 4168.65 mg; Wapń: 463.44 mg; Witamina C: 88.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.29 ug; Błonnik pokarmowy: 32.80 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29	**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 rybno-serowa (1,4,7,9) 50g, *Pomidor 90g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 25g,	*Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ogórek kiszony 100g, *Herbata 300ml, *Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, *Jajko gotowane (3) 1szt, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Pierś z kurczaka 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 136.31 g; Energia: 3174.27 kcal; Woda: 1026.21 g; Białko ogółem: 136.50 g; białko zwierzęce: 81.83 g; białko roślinne: 29.46 g; Tłuszcz: 132.95 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; Sód: 3604.90 mg; Potas: 3312.01 mg; Wapń: 259.74 mg; Witamina C: 58.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.74 g;		
poniedziałek 2025-12-29	**Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.**	
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, Pasta rybno-serowa (1,4,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Pomidor 90g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 25g, **II Śniadanie:** *Budyń na mleku (1,7) 200ml,	*Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami b/cukru 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, *Ogórek kiszony 100g, *Jajko gotowane (3) 1szt, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pierś z kurczaka 20g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 136.31 g; Energia: 3140.27 kcal; Woda: 1031.03 g; Białko ogółem: 134.64 g; białko zwierzęce: 81.84 g; białko roślinne: 30.20 g; Tłuszcz: 132.83 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; Sód: 3648.64 mg; Potas: 3326.75 mg; Wapń: 264.69 mg; Witamina C: 58.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.96 ug; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;		
poniedziałek 2025-12-29	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.**	
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, Pasta rybno-serowa (1,4,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Pomidor 90g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 25g,	*Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 150g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Brokuł parowany 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Pierś z kurczaka 20g, *Ser fromage (7) 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 161.31 g; Energia: 2966.27 kcal; Woda: 957.11 g; Białko ogółem: 122.95 g; białko zwierzęce: 64.93 g; białko roślinne: 32.81 g; Tłuszcz: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; Sód: 3098.90 mg; Potas: 3494.01 mg; Wapń: 254.74 mg; Witamina C: 139.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3207.96 ug; Błonnik pokarmowy: 32.04 g;		
poniedziałek 2025-12-29	**Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.**	
*Zupa mleczna z makaronem zacierką (1,3,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Sałata 10g, Pasta rybno-serowa (1,4,7,9) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Pomidor 90g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 25g, **II Śniadanie:** *Budyń na mleku (1,7) 200ml,	*Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Kasza pęczak (1) 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, *Gulasz wieprzowy (1,7,9) 200g, *Marchew z groszkiem (9) 200g, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Jabłko 150g,	*Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10) 50g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, *Jajko gotowane (3) 1szt, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Ser fromage (7) 30g, *Pierś z kurczaka 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 136.31 g; Energia: 3349.62 kcal; Woda: 1027.54 g; Białko ogółem: 142.94 g; białko zwierzęce: 81.83 g; białko roślinne: 29.51 g; Tłuszcz: 139.36 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; Sód: 3605.35 mg; Potas: 3313.36 mg; Wapń: 263.19 mg; Witamina C: 58.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3339.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek zielony 50g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 20g, *Dżem 30g,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, Bitka wieprzowa (1,9) 100g, *Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Sałatka grecka z fetą (7,9) 50g, *Herbata 300ml, *Schab ze spiżarni (1,6,9,10) 50g, *Papryka 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 181.87 g; Energia: 2536.20 kcal; Woda: 1144.61 g; Białko ogółem: 103.90 g; białko zwierzęce: 45.58 g; białko roślinne: 42.72 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; Sód: 3290.75 mg; Potas: 4502.55 mg; Wapń: 522.39 mg; Witamina C: 175.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2201.15 ug; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;		
wtorek 2025-12-30	**Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.**	
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Twaróg (7) 30g, *Kawa zbożowa na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 20g, *Ogórek zielony 50g, **II Śniadanie:** *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy z całami owocami b/cukru 300ml, Bitka wieprzowa (1,9) 100g, *Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Sałatka grecka z fetą (7,9) 50g, *Schab ze spiżarni (1,6,9,10) 50g, *Papryka 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 20g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 186.67 g; Energia: 2417.45 kcal; Woda: 1269.69 g; Białko ogółem: 104.45 g; białko zwierzęce: 55.50 g; białko roślinne: 39.75 g; Tłuszcz: 80.50 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; Sód: 3438.98 mg; Potas: 4693.63 mg; Wapń: 708.92 mg; Witamina C: 167.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2891.85 ug; Błonnik pokarmowy: 34.70 g;		
wtorek 2025-12-30	**Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA.**	
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 20g, *Ogórek zielony 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Dżem 30g,	*Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, Bitka wieprzowa (1,9) 100g, *Brokuł parowany 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Schab ze spiżarni (1,6,9,10) 50g, *Sałatka grecka z fetą (7,9) 50g, *Ogórek zielony 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 20g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 267.77 g; Energia: 2487.15 kcal; Woda: 1358.59 g; Białko ogółem: 106.46 g; białko zwierzęce: 45.58 g; białko roślinne: 44.68 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; Sód: 2918.38 mg; Potas: 5020.86 mg; Wapń: 599.73 mg; Witamina C: 269.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2286.15 ug; Błonnik pokarmowy: 37.48 g;		
wtorek 2025-12-30	**Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA.**	
*Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 200ml, *Pieczywo mieszane z bułką (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Pomidor 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Polędwica sopocka (1,6,9,10) 30g, *Ogórek zielony 50g, *Dżem 20g, **II Śniadanie:** *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,	*Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 300ml, *Ziemniaki gotowane 200g, *Kompot owocowy z całami owocami 300ml, Bitka wieprzowa (1,9) 100g, *Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g, *Sos koperkowy (1,7,9) 100ml, **Podwieczorek:** *Woda mineralna 500ml, *Wafle kukurydziane 30g,	*Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Sałatka grecka z fetą (7,9) 50g, *Herbata 300ml, *Schab ze spiżarni (1,6,9,10) 50g, *Papryka 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Kefir naturalny 1 szt. (7) 150ml, *Szynka rodzinna (1,6,9,10) 20g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 187.34 g; Energia: 2623.35 kcal; Woda: 1260.02 g; Białko ogółem: 110.98 g; białko zwierzęce: 52.48 g; białko roślinne: 42.90 g; Tłuszcz: 88.39 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; Sód: 3512.10 mg; Potas: 4813.43 mg; Wapń: 697.21 mg; Witamina C: 167.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2883.15 ug; Błonnik pokarmowy: 36.44 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Lubuskie Centrum Ortopedii +

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31	**Dieta: DIETA PODSTAWOWA.**	
*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) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami 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, *Banan 200g,	*Rukola 20g, *Sałatka ryżowa z jajkiem (1,3,7,9) 80g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Herbata 300ml, *Brokuł parowany 100g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 210.85 g; Energia: 3092.14 kcal; Woda: 1106.22 g; Białko ogółem: 124.19 g; białko zwierzęce: 64.78 g; białko roślinne: 41.81 g; Tłuszcz: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; Sód: 3743.93 mg; Potas: 3968.65 mg; Wapń: 617.44 mg; Witamina C: 128.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4824.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.58 g;		
środa 2025-12-31	**Dieta: DIETA CUKRZYCOWA.**	
*Pieczywo mieszane z bułką IG (1) 100g, *Masło extra (7) 20g, *Twaróg (7) 50g, Schab wiśniowy (1,6,9,10) 30g, *Kakao na mleku b/cukru (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, **II Śniadanie:** *Kisiel b/cukru (1) 200ml,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami owocami b/cukru 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, *Banan 200g,	*Rukola 20g, *Sałatka ryżowa z jajkiem (1,3,7,9) 80g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Brokuł parowany 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Jajko gotowane (3) 1szt,
Wartości odżywcze: Odpadki: 210.85 g; Energia: 2960.04 kcal; Woda: 1105.32 g; Białko ogółem: 116.46 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 40.47 g; Tłuszcz: 111.85 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; Sód: 3802.61 mg; Potas: 4003.84 mg; Wapń: 620.65 mg; Witamina C: 129.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4824.18 ug; Błonnik pokarmowy: 36.36 g;		
środa 2025-12-31	**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) 50g, *Pomidor 100g,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami 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, *Banan 200g,	*Rukola 20g, *Sałatka ryżowa z jajkiem (1,3,7,9) 80g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Brokuł parowany 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml, *Twaróg (7) 50g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 197.95 g; Energia: 2766.24 kcal; Woda: 1008.37 g; Białko ogółem: 108.29 g; białko zwierzęce: 49.65 g; białko roślinne: 45.84 g; Tłuszcz: 87.01 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Sód: 3192.13 mg; Potas: 4106.95 mg; Wapń: 568.44 mg; Witamina C: 150.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4590.72 ug; Błonnik pokarmowy: 38.51 g;		
środa 2025-12-31	**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) 50g, *Kawa zbożowa na mleku (1,7) 200ml, *Herbata 300ml, *Ogórek kiszony 100g, **II Śniadanie:** *Kisiel (1) 200ml,	*Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 300ml, *Kompot owocowy z całami 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, *Banan 200g,	*Rukola 20g, *Sałatka ryżowa z jajkiem (1,3,7,9) 80g, *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Szynka z indyka (1,6,9,10) 50g, *Herbata 300ml, *Brokuł parowany 100g, **Posiłek nocny:** *Pieczywo mieszane (1) 100g, *Masło extra (7) 10g, *Jajko gotowane (3) 1szt, *Jogurt naturalny 1 szt. (7) 100ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 210.85 g; Energia: 3167.54 kcal; Woda: 1107.58 g; Białko ogółem: 124.23 g; białko zwierzęce: 64.78 g; białko roślinne: 41.85 g; Tłuszcz: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; Sód: 3759.93 mg; Potas: 3969.85 mg; Wapń: 620.24 mg; Witamina C: 129.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4824.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.60 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone