

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb balton. 40g 1 , Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1 , Masło ex. 10g 7 , Schab z kija 40g 1,6,9,10 , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony 40g, Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Ryż na mleku 200ml 7 , Bułka pszenna 50g 1 , Chleb graham 30g 1 , Chleb balton. 35g 1 , Masło ex. 10g 7 , Sałata mięsno-makaronowa 70g 1,3,6,7,9,10 , Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Platki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 35g 1 , Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1 , Masło ex. 10g 7 , Ser topiony 30g 7 , Kielbasa piwna 40g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 , Jabłko 100g	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb graham 30g 1 , Chleb balton. 35g 1 , Bułka pszenna 50g 1 , Masło ex. 10g 7 , Schab ze spiżarni 50g 1,6,9,10 , Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 35g 1 , Chleb graham 30g 1 , Bułka pszenna 50g 1 Masło ex. 10g Sałata ziemniaczana 40g 1,3,7,9,10 , Poledwica drobiowa 30g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb balton. 35g 1 , Chleb graham 30g 1 , Bułka pszenna 50g 1 , Masło ex. 10g 7 , Pasztet z ciecierzycy 50g 9,10 , Pomidor w śmietanie z cebulą 70g 7 , Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Platki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7 , Chleb graham 30g 1 , Chleb balton. 35g 1 , Bułka pszenna 50g 1 Masło ex. 10g 7 , Parówka 30g 1,6,9,10 , Ser żółty 30g 7 , Papryka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 jabłko 100g
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Schab z kija 40g 1,6,9,10 , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony b/skórki 40g, Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Ryż na mleku 200ml 7 , Bułka pszenna 50g 1 , Chleb pszenny 70g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Sałata mięsno-makaronowa 60g 1,3,6,7,9,10 , Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Platki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Kielbasa piwna 50g 1,6,9,10 , Ogórek zielony b/skórki 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 jabłko - 100g	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Schab ze spiżarni 50g 1,6,9,10 , Sałata 20g, Pomidor 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Sałata ziemniaczana 40g 1,3,7,9,10 , Poledwica drobiowa 30g 1,3,6,9,10 , Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Pasta jajeczna 50g 1,3,9,10 , Pomidor w j.naturalnym 70g 7 , Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Platki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7 , Bułka pszenna 50g 1 , Chleb pszenny 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Parówki drobiowe 30g 1,6,9,10 , Ser biały 30g 7 , Papryka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 , jabłko 100g
Obiad	Dieta podstawowa	Krem z dyni z imbirem 300ml 1,7,9 , Risotto z ryżem brązowym z mięsem drobiowym 200g 9 , Surówka z kapusty białej z marchewką 270g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml 1,3,7,9 , Kotlet schabowy 100g 1,3,9 , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 270g 7,9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 Zraz w sosie własnym 100g 1,9 , Kasza jęczmieńna 200g 1 , Surówka z kapusty białej 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa grochówka z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Naleśniki z serem w polewie truskawkowej 2 szt. 1,3,7 , Surówka z marchwi z jabłkiem 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Ryba panierowana i grillowana z pieca 100g 4,9 , Ziemniaki 200g, Surówka z 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Łazanki z kapusty kiszzonej i kielbaski wieprzowej 250g 1,3,7,9 , Cukinia grilowana 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Podudzie z kurczaka pieczone 9 , Ziemniaki 200g, pomidor w oleju 270g 9 , Kompot owocowy 300ml,
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Krem z dyni z imbirem 300ml 1,7,9 , Risotto z ryżem brązowym/białym L z mięsem drobiowym 200g 9 , Brokuł parowany 270g 9 Kompot owocowy 300ml,	Zupa brokułowa z zacierką 300ml 1,3,7,9 , Schab pieczony w sosie własnym 100g 9 , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 270g 7,9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 , Zraz w sosie własnym 100g 1,9 , Ryż 200g, Dynia parowana 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Makaron z serem w polewie z jogurtu 150g 1,3,7 , Surówka z marchwi z jabłkiem 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Ryba gotowana 100g 4,9 , Ziemniaki 200g, Marchew z olejem 270g 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Makaron z sosem jarzynowym 250g/150g 1,3,7,9 , Cukinia parowana 270g 9 , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Podudzie z kurczaka gotowane 9 L , Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z woty 270g 9 , Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Woda mineralna 500ml Wafle ryżowe 1 szt. Kefir 100g 7 Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g 9 Wafle ryżowe 1 szt. Biszkopty - 2szt	Woda mineralna 500ml Kefir 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Biszkopty - 2szt	Woda mineralna 500ml Maślanka naturalna 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Wafelek Grzesiek 31g 1 szt. Jogurt naturalny 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt.	Sok z buraków 300ml 9 Kefir 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 30g 1 , Masło ex. 10g 7 , Ser żółty 50g 7 , Sałata 30g, Rzodkiewka 40g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka ze spiżarni 30g 1,6,9,10 , Pasztet 20g 1,6,9,10 Papryka 70g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka piastowska 30g 1,6,9,10 , Pasztet 20g 1,6,9,10 Kalarepa 100g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka piastowska 30g 1,6,9,10 , Sałata z pomidorów i koperku 80g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Serek wijski ze szczypiorkiem 30g 7 , Szyńkowa dębowa 30g 1,6,9,10 , Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 60g Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Sałata z selera konserwowanego z szynką 70g 1,3,6,9,10 , rzodkiewka 80g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Ser żółty 40g 7 , Sałata 30g, Pomidor 40g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Ser biały 20g 7 , Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Szyńka piastowska 50g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Pomidor 70g Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Jajecznicza z szynką gotowaną 120g 1,3,6,9,10 , Sałata z pomidorów i koperku 80g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Ser biały 30g 7 , Szyńkowa dębowa 30g 1,6,9,10 , Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 60g Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 L / Chleb graham 100g 1 C , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 40g 1,6,9,10 , ogórek bez skórki 80g, Herbata 300ml
Posilek nocny		Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Serek fromage 20g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Jajko na zimno 40g 3 Kefir 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Ser biały 20g 7 , Jogurt naturalny 100g 9	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Filet pieczony 20g 1,6,9,10 , Kefir 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1 , Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Poledwica drobiowa 20g 1,6,9,10 , Jogurt naturalny 100g 9	Chleb pszenno-żytni 40g 1 , Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Ser fromage 20g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C , Masło ex 10g 7 , Jajko na zimno 40g 3 , Jogurt naturalny 100g 9