

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024	16.11.2024	17.11.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb balton. 40g <b>1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> Chleb graham 30g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Schab z kija 40g <b>1,6,9,10</b> , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony 40g, Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Ryż na mleku 200ml <b>7</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , <b>Chleb balton. 35g 1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Sałata mięsno-makaronowa 70g, szynka 30g, <b>1,3,6,7,9,10</b> , Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Platki owsiane na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 35g <b>1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> Chleb graham 30g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Ser topiony 30g <b>7</b> , Kielbasa piwna 40g <b>1,6,9,10</b> , Ogórek zielony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b> , Jabłko 100g	Kasza kukurydziana na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , Chleb balton. 35g <b>1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Schab ze spiżarni 50g <b>1,6,9,10</b> , Rzodkiewka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Kasza manna na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 35g <b>1</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> Masło ex. 10g Sałata ziemniaczana 40g <b>1,3,7,9,10</b> , Poledwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Makaron na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb balton. 35g <b>1</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Pasztet z ciecierzycy 50g <b>9,10</b> , Pomidor w śmietanie z cebulą 70g <b>7</b> , Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Platki jęczmieńne na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , <b>Chleb balton. 35g 1</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> Masło ex. 10g <b>7</b> , Parówka 30g <b>1,6,9,10</b> , Ser żółty 30g <b>7</b> , Papryka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b> jabłko 100g
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Zacierka na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 70g <b>1</b> Bułka pszenna 50g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Schab z kija 40g <b>1,6,9,10</b> , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony b/skórki 40g, Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Ryż na mleku 200ml <b>7</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> , Chleb pszenny 70g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Sałata mięsno-makaronowa 60g <b>1,3,6,7,9,10</b> , Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Platki owsiane na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 70g <b>1</b> Bułka pszenna 50g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Kielbasa piwna 50g <b>1,6,9,10</b> , Ogórek zielony b/skórki 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b> jabłko - 100g	Kasza kukurydziana na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 70g <b>1</b> Bułka pszenna 50g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Schab ze spiżarni 50g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 20g, Pomidor 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Kasza manna na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 70g <b>1 L</b> Bułka pszenna 50g <b>1 /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Sałata ziemniaczana 40g <b>1,3,7,9,10</b> , Poledwica drobiowa 30g <b>1,3,6,9,10</b> , Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Makaron na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 70g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Pasta jajeczna 50g <b>1,3,9,10</b> , Pomidor w j.naturalnym 70g <b>7</b> , Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Platki jęczmieńne na mleku 200ml <b>1,7</b> , Bułka pszenna 50g <b>1</b> , Chleb pszenny 50g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Parówki drobiowe 30g <b>1,6,9,10</b> , Ser biały 30g <b>7</b> , Papryka 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b> , jabłko 100g
Obiad	Dieta podstawowa	Krem z dyni z imbirem 300ml <b>1,7,9</b> , Risotto z ryżem brązowym z mięsem drobiowym 200g <b>9</b> , Surówka z kapusty białej z marchewką 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml,	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml <b>1,3,7,9</b> , Kotlet schabowy 100g <b>1,3,9</b> , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 270g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml <b>1,3,7,9</b> Surówka z kapusty białej 270g <b>9</b> , Naleśniki z serem w polewie truskawkowej 2 szt. <b>1,3,7</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa grochówka z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Zraz w sosie własnym 100g <b>1,9</b> , Kasza jęczmieńna 200g <b>1</b> , Surówka z marchwi z jabłkiem 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Ryba panierowana i grillowana z pieca 100g <b>4,9</b> , Ziemniaki 200g, Surówka z 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <b>1,7,9</b> , Łazanki z kapusty kiszzonej i kielbaski wieprzowej 250g <b>1,3,7,9</b> , Cukinia grillowana 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml <b>1,3,9</b> , Podudzie z kurczaka pieczone <b>9</b> , Ziemniaki 200g, pomidor w oleju 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml,
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Krem z dyni z imbirem 300ml <b>1,7,9</b> , Risotto z ryżem brązowym/białym <b>L</b> z mięsem drobiowym 200g <b>9</b> , Brokuł parowany 270g <b>9</b> Kompot owocowy 300ml,	Zupa brokułowa z zacierką 300ml <b>1,3,7,9</b> , Schab pieczony w sosie własnym 100g <b>9</b> , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 270g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml <b>1,3,7,9</b> , Makaron z serem w polewie z jogurtu, Marchewka parowana 150g <b>1,3,7</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Zraz w sosie własnym 100g <b>1,9</b> , Ryż 200g, Dynia parowana 270g <b>9</b> , Surówka z marchwi z jabłkiem 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Ryba gotowana 100g <b>4,9</b> , Ziemniaki 200g, Marchew z olejem 270g <b>200g 9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml <b>1,7,9</b> , Makaron z sosem jarzynowym 250g/150g <b>1,3,7,9</b> , Cukinia parowana 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml <b>1,3,9</b> , Podudzie z kurczaka gotowane <b>9 L</b> , Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z woty 270g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Woda mineralna 500ml Wafle ryżowe 1 szt. Kefir 100g <b>7</b> Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g <b>9</b> Wafle ryżowe 1 szt. Biszkopty - 2szt	Woda mineralna 500ml Kefir 100g <b>7</b> Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g <b>7</b> Wafle ryżowe 1 szt. Biszkopty - 2szt	Woda mineralna 500ml Maślanka naturalna 100g <b>7</b> Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt	Woda mineralna 500ml Wafelek Grzesiek 31g 1 szt. Jogurt naturalny 100g <b>7</b> Wafle ryżowe 1 szt.	Sok z buraków 300ml <b>9</b> Kefir 100g <b>7</b> Wafle ryżowe 1 szt. Herbatniki - 2szt
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 30g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Ser żółty 50g <b>7</b> , Sałata 30g, Rzodkiewka 40g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka ze spiżarni 30g <b>1,6,9,10</b> , Pasztet 20g <b>1,6,9,10</b> Kalarepa 100g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka piastowska 30g <b>1,6,9,10</b> , Pasztet 20g <b>1,6,9,10</b> Kalarepa 100g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 120g <b>1,3,6,9,10</b> , Sałata z pomidorów i koperku 80g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Serek wijski ze szczypiorkiem 30g <b>7</b> , Szynkowa dębowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 60g <b>1,6,9,10</b> , Ogórek zielony 60g Herbata 300ml	Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Sałata z selera konserwowanego z szynką 70g <b>1,3,6,9,10</b> , rzodkiewka 80g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Ser żółty 40g <b>7</b> , Sałata 30g, Pomidor 40g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Ser biały 20g <b>7</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka piastowska 50g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 30g, Pomidor 70g Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Jajecznicza z szynką gotowaną 120g <b>1,3,6,9,10</b> , Sałata z pomidorów i koperku 80g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Ser biały 30g <b>7</b> , Szynkowa dębowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g <b>1 L /</b> Chleb graham 90g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 60g <b>1,6,9,10</b> , Ogórek zielony 60g Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g <b>1 L /</b> Chleb graham 100g <b>1 C</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 40g <b>1,6,9,10</b> , ogórek bez skórki 80g, Herbata 300ml
Posilek nocny		Chleb pszenno-żytni 40g <b>1 /</b> Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Serek fromage 20g <b>7</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1 /</b> Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Jajko na zimno 40g <b>3 Kefir 100g 7</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1 /</b> Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Ser biały 20g <b>7</b> , Jogurt naturalny 100g <b>9</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1 /</b> Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Filet pieczony 20g <b>1,6,9,10</b> , Kefir 100g <b>7</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 20g <b>1,6,9,10</b> , Jogurt naturalny 100g <b>9</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Ser fromage 20g <b>7</b>	Chleb pszenno-żytni 40g <b>1 /</b> Chleb graham 40g <b>1 C</b> , Masło ex 10g <b>7</b> , Jajko na zimno 40g <b>3</b> , Jogurt naturalny 100g <b>9</b>