

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	16.12.2024	17.12.2024	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 200ml 1,3,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7 Ser zóity 30g 7, Poledwica drobiowa 30g 1,6,9,10, Pomidor 40g , Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna 200ml 1,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Dżem wiśniowy 30g 12, Schab z kija 40g 7, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jabłko 150g	Ryż na mleku 200ml 7,,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7 jajko 1szt, Sałatka mięsno-makaronowa 60g 1,3,6,7,9,10, Sałata 10g, Biała rzepa 40g Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Banan 100g	Platki owsiane na mleku 200ml 1,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Szprot w sosie pomidorowym 70g 1,4,7,9,10, Serek topiony 20 7, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Pomidor 40g Gruszka 100g	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7 Schab ze spizami 40g 1,6,9,10, Budyń o smaku śmietankowym 150ml 7, Sałata 30g, Pomidor 40g Herbata 200ml, Kakao z mlekiem 200ml 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7 Hummus 50g 9, Ogórek zielony 70g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Gruszka 100g	Platki jęczmienne na mleku 200ml 1,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7 kielbasa piwna 40g 1,6,9,10 , Miód 25g, Ogórek kiszony 70g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Makaron na mleku 200ml 1,3,7Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,P, Miód 20g, Poledwica drobiowa 30g, 1,6,9,10, Pomidor 40g Sałata 20g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna na mleku 200ml,,Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,P Dżem wiśniowy 30g , schab z kija 40g 7, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jabłko 150 g	Ryż na mleku 200ml 7Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,P, jajko 1szt. Sałatka mięsno-makaronowa 60g 1,3,6,7,9,10, Sałata 10g,Pomidor 40 g Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Banan 100g	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,Sałatka z makreli 70g 1,4,7,9,10, Twaróg półtłusty 20g 7 Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z 4lekiem 200ml 1,7 Pomidor 40g Jabłko 100g	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,P Schab ze spizami 40g 1,6,9,10, Budyń o smaku śmietankowym 150ml 7, Sałata 30g,Pomidor 40g Herbata 200ml, Kakao z mlekiem 200ml 1,7	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,P Poledwica sopocka 50g 9, Ogórek zielony bez skórki 70g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jabłko 100g	Platki jęczmienne na mleku 200ml 1,7, 7,Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,P Poledwica drobiowa 40g 1,6,9,10, Miód 25g, Ogórek bez skóry 70g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
Obiad	Dieta podstawowa	Fasolowa z ziemniakami 300ml 1,3,7,9 Kurczak w sosie bazyliowym 100g 1,7,9, Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa kapuśniak z k. kiszonej z ziemniakami 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy 200g 1,7,9, Kasza jęczmienna 200g 1, Buraczki gotowane z olejem 270g Kompot owocowy 300ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml 1,7,9, Ziemniaki 200g, Gołąbki w sosie pomidorowym 150g, Brokuł parowany 270g , Kompot owocowy 300ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300ml 1,7,9, Pierogi ruskie z cebulką 200g 1,3,7, Marchew oprószana z olejem 270g Kompot owocowy 300ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml 1,7,9, Ziemniaki 200 g Śledzie w sosie śmietankowym z jabłkiem i ogórkiem kiszonym 170g Fasolka szparogowa 270g Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml 1,7,9, Kotlek mielony 100g 1,3,9, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty czerwonej 270g , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9, Palka z kurczaka./ 150g 9, Ziemniaki 200g, Surówka z ogórka kiszonego z cebulą i olejem 270g 7,9, Kompot owocowy 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Zupa ziemniaczana 300ml 1,7,9, Kurczak w sosie bazyliowym 150g 1,7,9, Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy 200g 1,7,9, Kasza jęczmienna 200g 1, Buraczki gotowane z olejem 270g, Kompot owocowy 300ml	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml 1,7,9, Ziemniaki 200g, Gołąbek na parze 150g, Brokuł parowany 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa wiosenna ziemniaczana zabiłana 300ml 1,7,9,Pierogi z serem białym 200g 1,3,7, , Kompot owocowy 300ml Marchew oprószana z olejem 270g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml 1,7,9, Ziemniaki 200g Ryba gotowana 100g 1,3,4,9 Sos cytrynowy 80 ml 1 Bukiet jarzyn oprószany olejem 170 g Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9, Pulpet mielony 100g w sosie koperkowym 150ml 1,3,7,9, Ziemniaki 200g, Cukinia parowana z olejem 270g , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9, Palka z kurczaka gotowana / 150g 9, Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki ze jogurtem naturalnym 270g 7,9, , Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Sok Kubaś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt. Maślanka 100g 7 Suchary bez cukru – 2sz 1	Sok pomidorowy 300ml Jogurt naturalny 100g 9 Wafle kukurydziane 1 szt. Herbatniki - 2szt 1	Woda mineralna 500ml Kefir 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Mus owocowy 100g	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g 7 Wafle jaglane 1 szt. Biszkopty – 2szt 1	Woda mineralna 500ml Maślanka naturalna 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Rogal maślany 50g 1	Woda mineralna 500ml Kisiel b/cukru 150 ml . Jogurt naturalny 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt.	Sok z pomidorów 300ml 9 Serek waniliowy 100g, serek naturalny 100g (C) Wafle kukurydziane 1 szt.
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, , Kielbasa z pieca 30g 1,6,9,10, Sałatka jarzynowa 60g 1,3,7,9, Papryka 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, , kielbasa góralska 40g 1,6,9,10, Papryka 40g 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Pasztet wiedeński 40g, Ser fromage 30g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, 7, kielbasa ślaska na ciepło 100g 9, Musztarda 10g Pomidor 100g Herbata 200ml	,Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Ser biały z koperkiem 30g 7, Szynka piastowska 30g 1,6,9,10, Sałata 10g, Ogórek zielony 50g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Pasta jajeczna 60g 1,6,9,10, Papryka 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Poledwica drobiowa 50g 1,3,7,9,10, Rzodkiewka 100g, Herbata 200ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Poledwica drobiowa 50g 1,6,9,10, Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,, Szynka drobiowa wyborna 40g 1,6,9,10, Ogórek zielony 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Poledwica drobiowa 40g 1,6,9,10, Ser fromage 30g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,Parówka na ciepło 100g 9, Herbata 200ml Pomidor 100g	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Ser biały z koperkiem 30g 7, Szynka piastowska 30g 1,6,9,10, Sałata 10g, Ogórek zielony bez skórki 50g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,pasta jajeczna 60g 1,6,9,10, Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Poledwica drobiowa 50g 1,3,7,9,10, Herbata 200ml Pomidor 100g
Posilek nocny		Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Serek fromage 20g 7 Poledwica sopocka 20g 1,6,9,10	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, Twaróg z koperkiem 20g 7 Jogurt naturalny 100g 7	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 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1, Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Ser fromage 20g 7 Maślanka 100 ml 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Jajko na zimno 40g 3, Jogurt naturalny 100g 7