

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	23.12.2024	24.12.2024	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024
		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, Ser biały z eszcypiorkiem 50g, ser żółty 30g, 1,3,6,7,9,10, Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki 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 Sałatka 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	Płatki jęczmienne 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, se biały 50g, ser żółty 30g Jabłko 100g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki 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, Sałatka 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	Płatki jęczmienne 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 pieczarkowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 Pierogi ruskie z cebulką 300g Marchewka parowana 150g 1,3,7 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 grochówka z ziemniakami 300ml 1,7,9, Zraz w sosie własnym 100g 1,9, Kasza jęczmienna 200g 1, 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 kapusty pekińskiej 270g, 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 jarzynowa z makaronem 300ml 1,3,7,9, Pierogi ruskie z masłem 300g Marchewka parowana 150g 1,3,7, 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 groszkowa z ziemniakami 300ml 1,7,9, Zraz w sosie własnym 100g 1,9, Ryż 200g, Dynia parowana 270g 9, 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 wody 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.	Woda mineralna 500ml Makowiec 100g 1 / Ciasto drożdżowe bez cukru C 100g 1	Woda mineralna 500ml Piernik 100g 1, ciasto drożdżowe bez cukru C 100g 1	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, Ser biały 30g 1,6,9,10 Dżem 30g Papryka 70g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Szyunka 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, Jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 120g 1,3,6,9,10, Sałatka z pomidorów i koperku 80g, Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Serek wiejski ze szczypiorkiem 30g 7, Szyunkowa dębowa 30g 1,6,9,10, Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Szyunka 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, Ser biały 40g 7, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Szyunka 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, Sałatka 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, Szyunkowa dębowa 30g 1,6,9,10, Pomidor 100g Herbata 300ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Szyunka 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, Szyunka drobiowa 40g 1,6,9,10, ogórek bez skórki 80g, Herbata 300ml
Posiłek 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, Filet pieczony 20g 1,6,9,10, Kefir 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 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