

| Lubuskie Centrum Ortopedii | Dzień tygodnia | 30.12.2024 | 31.12.2024 | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Poniedziałek | Wtorek | | | | |
| Śniadanie | Dieta podstawowa | Kasza manna na mleku 200ml 1,7 Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7,, Pasta mięsna 40g 9, Pomidor 50g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 | Makaron na mleku 200ml 1,3,7,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Poledwica sopocka 40g, 1,6,9,10, Rolada usztyczka 20g 7, Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml1,7 Jablko 100g | | | | |
| | Dieta lekkostrawna/cukrzycowa | 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,Pasta mięsna 40g 9, Pomidor bez skórki 50g, 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 Poledwica sopocka 40g, 1,6,9,10, Twaróg 20g 7, Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jablko 100g | | | | |
| Obiad | Dieta podstawowa | Krem z brokułów 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy 150g 1,7,9, Kasza jęczmienna 200g 1, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 270g 9, Kompot owocowy 300ml | Zupa jarzynowa zabieleną 300ml 1,7,9, Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g 1,7,9, Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 270g 9, Kompot owocowy 300ml | | | | |
| | Dieta lekkostrawna/cukrzycowa | Krem z brokułów 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy, mięso odtuszczone 150g 1,7,9, Kasza jęczmienna 200g 1, Dynia parowana 270g 9, Kompot owocowy 300ml | Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9, Pierś z kurczaka parowana 100g 1,7,9, Ziemniaki 200g Marchew parowana 270g 9, Kompot owocowy 300ml | | | | |
| Podwieczorek | | Woda mineralna 500ml Wafle ryżowe 1 szt. Kefir 100g 7 Herbatniki - 2szt | Sok pomidorowy 300ml Jogurt naturalny 100g 9 Wafle kukurydziane1 szt. Biszkopty - 2szt | | | | |
| Kolacja | Dieta podstawowa | Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim 100g 3,7, Ser żółty 20g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml | Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7,, Szynekowa dębowa 40g 1,6,9,10, Kalarepa 30g, Sałata 10g, Sałatka jarzynowa 100g Herbata 200ml | | | | |
| | Dieta lekkostrawna/cukrzycowa | Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,, Jajko gotowane 1,5 szt. 3, Ser biały 20g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml | Chleb pszenny 90g 1 L/ Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,Szynekowa dębowa40g 1,6,9,10, Ogórek bez skórki 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml Sałatka jarzynowa 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 | | | | |