

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Kasza manna na mleku 400ml 1,7, Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Jajko gotowane 1 szt. 3, Indyk z pasieki 30g 1,6,9,10, Ćwikła 100g 9, Sałata 10g, Herbata 300ml	Zacierka na mleku 400ml 1,3,7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Pyzdra schabowa 50g 1,6,9,10, Papryka 70g, Sałata 30g Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml 1,7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Szyzka na kartki 30g 1,6,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryz na mleku 400ml 7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Szyzka gotowana ex. 50g 1,6,9,10, Ćwikła 100g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml 1,7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Pasta jajeczna 70g 1,3,7,9, Mandarynka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Makaron na mleku 400ml 1,3,7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Parówka drobiowa 100g 1,6,9,10, Ketchup 20g 1,9,10, Musztarda 10g 1,9,10, Sałata 30g, Ogórek kiszony 70g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml 1,7, Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Ser topiony 30g 7 (C), Twaróg 50g 7, Dżem wiśniowy 50g 12, Jabłko 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400ml 1,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Jajko gotowane 1 szt. 3, Indyk z pasieki 30g, 1,6,9,10 Ćwikła 100g 9, Sałata 10g, Herbata 300ml	Zacierka na mleku 400ml 1,3,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Pyzdra schabowa 50g 1,6,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml 1,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Szyzka na kartki 50g 1,6,9,10, Jabłko 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryz na mleku 400ml 7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Szyzka gotowana ex. 50g 1,6,9,10, Ćwikła 100g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml 1,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Pasta jajeczna 70g 1,3,7,9, Mandarynka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Makaron na mleku 400ml 1,3,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Parówka drobiowa 100g 1,6,9,10, Ketchup 20g 1,9,10, Sałata 30g, Gruszka 70g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml 1,7, Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Twaróg 50g 7, Dżem wiśniowy 50g 12, Jabłko 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
II śniadanie Dieta cukrzycowa		Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Szyzka drobiowa 50g 1,6,9,10	Maślanka naturalna 250ml 7	Kefir naturalny 200g 7	Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Poledwica drobiowa 50g 1,6,9,10	Mus owocowy 200g	Maślanka naturalna 250ml 7	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7
Obiad	Dieta podstawowa/cukrzycowa	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml 1,3,7,9, Sos mięsny 150g 1,7,9, Kluski śląskie 200g 1, Brokuł gotowany 200g 9, Banan 200g, Kompot owocowy 300ml,	Zupa krem dyniowo-marchewkowa 500ml 1,7,9, Potrawka z kurczaka z warzywami 200g 1,7,9, Kasza gryczana 200g 1, Surówka z kapusty białej 200g 9, Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml 1,7,9, Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200g 1,9 Makaron pszenny 200g 1,3, Buraczki 200g 9, Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 500ml 1,7,9, Szyzka wieprzowa w sosie własnym 100g/120ml 9, Ziemniaki 200g, Gruszka 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 200g 9, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Kopytka z sosem jogurtowo-owocowym 200g/150ml 1,7 Banan 200g Kompot owocowy 300ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Risotto z warzywami i kurczakiem 300g 1,7,9 Sos śmietankowy 120ml 1,7,9, Marchewka parowana 200g Sliwka 200g Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Barszcz czerwony czysty 250ml 1,9, Pierogi z pieczarkami i kapustą 250g 1,3,9 Ryba po grecku 200g 1,4,9, Ziemniaki 200g, Mandarynka 120g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml
	Dieta lekkostrawna	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml 1,3,7,9, Sos mięsny 150g 1,7,9, Kluski śląskie 200g 1, Brokuł gotowany 200g 9, Banan 200g, Kompot owocowy 300ml,	Zupa krem dyniowo-marchewkowa 500ml 1,7,9, Potrawka z kurczaka z warzywami 200g 1,7,9, Kasza gryczana 200g 1, Sałata z jogurtem 200g 7,9, Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 500ml 1,7,9, Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200g 1,9 Makaron pszenny 200g 1,3, Buraczki 200g 9, Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 500ml 1,7,9, Szyzka wieprzowa w sosie własnym 100g/120ml 9, Ziemniaki 200g, Gruszka 200g, Dynia parowana 200g 9, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Kopytka z sosem jogurtowo-owocowym 200g/150ml 1,7 Banan 200g Kompot owocowy 300ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Risotto z warzywami i kurczakiem 300g 1,7,9 Sos śmietankowy 120ml 1,7,9, Marchewka parowana 200g Mus owocowy 200g Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Barszcz czerwony czysty 250ml 1,9, Pierogi ruskie 250g 1,3,7,9 Ryba po grecku 200g 1,4,9, Ziemniaki 200g, Mandarynka 120g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml
Podwieczorek		Jabłko 150g	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Szyzka drobiowa 50g 1,6,9,10	Maślanka naturalna 250ml 7	Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Poledwica dr. 50g 1,6,9,10	Jabłko 150g	Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Twarożek 50g 7
Kolacja	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Pasta ryбно-serowa 60g 1,4,6,7,9, Marchewka tarta 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Szyzka drobiowa 60g 1,6,9,10, Ogórek kiszony 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Sałatka z makrelą 60g 1,4,6,7,9,10, Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Kiełbasa biała na gorąco 100g 1,6,9,10, Ketchup 10g 1,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Ser żółty 25g 7, Poledwica dr. 30g 1,6,9,10, Liście sałaty 30g Ogórek zielony 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Szyzka krakowska 60g 1,6,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1, Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C), Masło ex 20g 7, Szyzka zielonogórska 60g 1,6,9,10, Sałatka jarzynowa 100g 1,3,7,9, Babka 70g 1,3, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7
	Dieta lekkostrawna	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Masło ex 20g 7, Pasta ryбно-serowa 60g 1,4,6,7,9, Marchewka tarta 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Szyzka drobiowa 60g 1,6,9,10, Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Sałatka z makrelą 60g 1,4,6,7,9,10, Sałata 30g, Mandarynka 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Kiełbasa biała na gorąco 100g 1,6,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Ser biały 25g 7, Poledwica dr. 30g 1,6,9,10, Liście sałaty 30g Ogórek zielony 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Masło ex 20g 7, Szyzka krakowska 60g 1,6,9,10, Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1, Masło ex 20g 7, Szyzka zielonogórska 60g 1,6,9,10, Ćwikła 100g 9, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7
Posiłek nocny		Sok z buraka 300ml 9 Wafle ryżowe 15g	Mus owocowy 200g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7	Jogurt naturalny 150g 7 (C) Jogurt owocowy 150g 7	Sok z buraków 300ml 9 Wafle ryżowe 15g	Rogal z makiem 100g 1	Twaróg 50g 7 Wafle żytnie 15g 1