

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024	09.02.2024	10.02.2024	11.02.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie/ II Śniadanie	Dieta podstawowa/ cukrzycowa (C)	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Jajko gotowane 1 szt. 3 , Połędwica drobiowa 30g 1,6,9,10 , Cwikła 100g 9 , Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Kasza manna 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Dżem wiśniowy 50g 12 , / Szynka gotowana ex. 30g 1,6,9,10 (C) , serek wiejski 50g 7 , sałata 30g , Herbata 200ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Ryż na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Ser żółty 25g 7 , Połędwica drobiowa 40g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Herbata 200ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Płatki owsiane na mleku 200ml 7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 50g g, Sałata 30g, Herbata 200ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Makaron na mleku 200ml 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, Herbata 200ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Pasta mięsna 70g, sałata 30g, ogórek konserwowy 30g Herbata 200 ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko	Płatki jęczmienne na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Kurczak w galarecie 60g 1,6,9,10 , ser żółty 30g, Papryka 70g, Sałata 30g, Herbata 200ml, kawa z mlekiem 200ml, jabłko
	Dieta lekkostrawna	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Jajko gotowane 1 szt. 3 , Połędwica drobiowa 30g, 1,6,9,10 Cwikła 100g 9 , Sałata 10g, Herbata 200ml, jabłko	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Dżem wiśniowy 50g 12 , Szynka gotowana ex. 30g 1,6,9,10 (C) serek wiejski 50g 7 , Sałata 30g, Herbata 200ml, jabłko	Ryż na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Połędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 , Ser żółty 25g 7 , Sałata 30g, Herbata 200ml, jabłko	Płatki owsiane na mleku 200ml 7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 50g , Sałata 30g, Herbata 300ml, jabłko	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Parówka 100g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, jabłko	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Pasta miesna 70g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Herbata 300ml, jabłko	Płatki jęczmienne na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Pasta miesna 70g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml, jabłko
Obiad	Dieta podstawowa/ cukrzycowa	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Makaron świderki 150g Makaron pelnoziarnisty 150g (C) Sos szpinakowy 150g Kompot owocowy 250ml Surówka z selera i jabłka 150g	Zupa pieczarkowa 300ml 1,7,9 , Pyzy z mięsem i cebulą 250g / pyzy bez cebulki 1,3,7,9 , surówka Coleslaw 150g 9 , Kompot owocowy 250ml,	Krupnik 300ml 1,3,9 , Kotlet mielony 150g 1,7,9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g 9 , Kompot owocowy 250ml,	Kapusniak ze słodkiej kapusty zabieleny 300ml 1,3,7,9 , Gulasz wieprzowy 200g Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy 250ml,	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 300ml 1,7,9 , Śledź w smietanie 150g , Ziemniaki 200g 7 , Surówka z pomidora w sosie winegre 150g, Kompot owocowy 250ml	Zupa fasolowa 300ml 1,7,9 , Ziemniaki 200g, Pulpety w sosie pomidorowym 200g surowka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Kotlet drobiowy smażony 150g 1,3,9 , Ziemniaki 200g 7 , Surówka z białej kapusty 150g, Kompot owocowy 250ml,
	Dieta lekkostrawna	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Makaron pelnoziarnisty 150g (C) Sos szpinakowy bez smietany 150g Kompot owocowy 250ml Surówka z selera z jabłkiem 150g	Bulion z zacierka 300ml 1,7,9 , Pyzy z mięsem bez cebulki 250g 1,3,7,9 , surówki Coleslaw 150g 9 , Kompot owocowy 250ml,	Krupnik 300ml 1,3,9 , Kotlet mielony bez panierki pieczony 150g 1,7,9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g 9 , Kompot owocowy 250ml,	Kapusniak ze słodkiej kapusty 300ml 1,3,7,9 , Gulasz wieprzowy 200g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g Kompot owocowy 250ml,	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 1,7,9 , Ryba pieczona w sosie koperkowym 150g 1,4,7,9 , Ziemniaki 200g 7 , Dynia parowana 150g 9 , Kompot owocowy 250ml	Bulion z ryżem 300ml 1,7,9 , Ziemniaki 200g, Pulpety w sosie pomidorowym 200g surowka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , kotlet drobiowy pieczony 150g 9 , Ziemniaki 200g 7 , Surówka z białej kapusty 200g, Kompot owocowy 250ml,
Podwieczorek		Gruszka 150g/ sok buraczany C	Galaretka owocowa 150g/	Kiwi 1szt	Budyń 150ml 7 , sok pomidorowy C	1 szt mandarynka	Salatka owocowa 100g, sok pomidorowy C	Kisiel 150ml/
Kolacja	Dieta podstawowa/ cukrzycowa (C)	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Pasta rybna z makreli 50g 1,4,6,7,9 , Papryka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szynka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Kielbasa krakowska 40g, ser fframege 30g 1,6,7,9,10 , Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Leczo warzywno – mięsne 150g , Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Ser żółty 25g 7 , Połędwica dr. 30g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szynka krakowska 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Sałata 30g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Pasta rybna z makreli 50g 1,4,6,7,9 , Marchewka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 , Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Leczo warzywne 150g , Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Ser biały 25g 7 , Połędwica dr. 30g 1,6,9,10 , Sałaty 30g Ogórek świeży 70g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Szynka krakowska 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka zielonogórska 60g, sałatka warzywna 1,6,9,10 , Herbata 300ml
Posiłek nocny		Ser żółty 30g 7 , rzodkiewka, woda mineralna 500 ml	kielbasa podwawelska 30g woda mineralna 500ml	schab pieczony 30g, rzodkiewka 1,6,9,10, woda mineralna 500ml	Twaróg na słojo z rzodkiewka 30g 7 , woda mineralna 500ml	Szynka zielonogórska 50g, rzodkiewka 1,6,9,10, woda mineralna 500ml	Rogal z makiem 100g 1 , woda mineralna 500ml	Ser topiony 30g 7 , rzodkiewka, woda mineralna 500 ml