

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	22.01.2024	23.01.2024	24.01.2024	25.01.2024	26.01.2024	27.01.2024	28.01.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
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 , Szynka 50g 1,6,9,10 , ser biały 30 g , Ogórek zielony 70g 9,10 , Salata 10g, Herbata 200ml, Kawa zbożowa 200 ml, jabłko	Kaszka manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Dżem owocowy 50g 12 , sałatka mięsno-makaronowa 50g 7 , Mandarynka , Herbata 300ml, kawa zbożowa	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Ser topiony 25g 7 , Szynka gotowana ex. 30g 1,6,9,10 , ogórek zielony 70g, Salata 30g, Herbata 300ml, kawa zbożowa 200 ml	Ryż na mleku 200ml 7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Indyk z pasieki 70g 1,6,9,10 , Cwikła 100g 9 , Salata 30g, Herbata 300ml Mandarynka 1szt, kawa zbożowa 200ml	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 100g 1,6,9,10, Papryka czerwona 70g, Salata 10g, Herbata 300ml, kawa zbożowa 200ml	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Kielbasa żywiecka 50g,1,6,9,3 , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g Salata 10g, Herbata 300ml, kawa zbożowa 200ml	Płatki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szynka kanapkowa 50g 1,6,9,10 , Serek fromage 50g Papryka 70g, Salata 10g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna/wątrobowa/	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka 50g 1,6,9,10 , ser biały 30g, Ogórek zielony 70g, Salata 10g, Herbata 300ml, jabłko	Kaszka Manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Dżem owocowy 50g 12 , sałatka mięsno-makaronowa 50g 7 , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka gotowana ex. 50g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Salata 30g, Herbata 300ml, kawa zbożowa 200ml	Ryż na mleku 200ml 7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 , Cwikła 100g 9 , Salata 30g, Herbata 300ml, mandarynka 1szt, kawa zbożowa 200ml	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Parówka 100g 1,6,9,10 , Salata 10g, Herbata 300ml, kawa zbożowa 200ml	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Kielbasa żywiecka 50g,1,6,9,3 Pomidor w śmietanie 100g Salata 10g, Herbata 300ml, kawa zbożowa	Płatki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szynka kanapkowa 50g 1,6,9,10 , Serek fromage 50g Papryka 70g, Salata 10g, Herbata 300ml
Obiad	Dieta podstawowa/ cukrzycowa (C)	Krem z dyni z imbirem 300ml 1,3,7,9 Zraz wieprzowy w sosie własnym 200g 7,9 , Kasza jęczmieńna 200g 1 , Surówka z kapusty pekińskiej 150g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Kotlet schabowy 150g 1,3,7,9 Ziemniaki 200g 9 , Mizeria 150g 7 Kompot owocowy 300ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Naleśniki z serem w polewie truskawkowej 2szt Marchewka w słupkach 150g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 Kotlet mielony 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 300ml	Krupnik z kaszą jęczmieńną 300ml 1,7,9 Ryba panierowana smażona 150g , Ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 300ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 Pierogi ukraińskie 300g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 300ml Banan/ Kiwi (C) 1 szt	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 , Udko pieczone 200g 9 Ziemniaki 200g Salata ze śmietaną 150g 9 , Kompot owocowy 300ml Mandarynka 1 szt
	Dieta lekkostrawna	Krem z dyni 300ml 1,3,7,9 Pieczeń wieprzowa 200g 7,9 Kasza jęczmieńna 200g 1 Surówka z kapusty pekińskiej 150g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 Schab w sosie dietetycznym 250g 1,3,7,9 Ziemniaki 150g 9 Mizeria 150g Kompot owocowy 300ml	Zupa krem z dyni 300ml 1,7,9 , Naleśniki z serem w polewie truskawkowej, 2szt 1,3,7 Marchewka w słupkach 150g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 Pulpet w sosie śmietanowym 200g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 300ml	Krupnik zabielały z kaszą jęczmieńną 300ml 1,7,9 Ryba pieczona 150g 1,3,4,9 , Marchewka na parze 150g 9 , Kompot owocowy 300ml,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 Pyzy z mięsem 300g Marchewka parowana 200g Kompot owocowy 300ml Banan 1szt	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Udło pieczone 200g 9 , Ziemniaki 200g Salata z jogurtem 200g 7,9 , Kompot owocowy 300ml Mandarynka 1szt
Podwieczorek		Galaretka owocowa 150g Sok z buraków (C) 9	Budyń 150ml 7	Pianka na jogurcie 150ml 7	Kisiel 150ml (C)	Jabłko pieczone 150g, jogurt owocowy	Mus truskawkowy 200g Sok z buraków C	Ciasto czekoladowe z konfiturą 150g Sok pomidorowy C
Kolacja	Dieta podstawowa/ cukrzycowa (C)	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , tatarski, Salata 10g, Herbata 300ml 1,7	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szynka zielonogórka 60g 1,6,9,10 , Galaretki drobiowa 100g 1,3,7,9 , Salata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , kielbasa żywiecka 50g , ser żółty 30g, salata 20g , Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , jajecznica ze szczypiorkiem i szynką 250g 3 , Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , S Poledwica dr. 30g 1,6,9,10 , serek wiejski 30g Salata 30g, herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , salatka z konserwowanego selera z szynką Salata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Pasta jajeczna 60g Ogórek konserwowy 50g 9,10 , Salata 10g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka gotowana 2szt 3 , Salata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka zielonogórka 30g 1,6,9,10 , Galaretki drobiowa 100g 1,3,7,9 , Salata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , szynka gotowana 50g , se żółty 30g 1,3,4,7,9 , Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , jajecznica z szynką 250g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Ser wiejski 30g 7 , Poledwica dr. 30g 1,6,9,10 , Rzodkiewka 30g, herbata 300ml	Chleb pszenny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Salatka z konserwowanego selera z szynką Salata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , pasta jajeczna 60g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 90g 9,10 , Salata 10g, Herbata 300ml
Posilek nocny		Chleb pszenny 100g 1 Chleb graham 100g (C) 1 Masło ex. 20G 7 , Szynka gotowana 50g 7 , rzodkiewka woda mineralna 250ml	Chleb pszenny 100g 1 Chleb graham 100g (C) 1 Masło ex. 20G 7 , Kielbasa żywiecka 50g 1,6,9,10 pomidor woda mineralna 250ml	Rogalik 100g 1,3 woda mineralna 250ml	Chleb pszenny 100g 1 Chleb graham 100g (C) 1 Masło ex. 20G 7 , Twaróg na słońce 50g 7 , woda mineralna 250ml	Chleb pszenny 100g 1 Chleb graham 100g (C) 1 Masło ex 20g 7 , dżem 50g 12 Ser żółty wędzony 30g woda mineralna 250ml	Chleb pszenny 100g Chleb graham 100g (C) Masło ex 20g, Pasta drobiowa 50g woda mineralna 250ml	Chleb pszenny 100g Chleb graham 100g (C) Masło ex 20g, Ser żółty 50g woda mineralna 250ml