

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	09.12.2023	10.12.2023
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Zacierka na mleku 400ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Jajko gotowane 1 szt. <b>3</b> , Połędwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Cwikła 100g <b>9</b> , Sałata 10g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Dżem wiśniowy 50g <b>12</b> , / Szynka drobiowa 30g <b>1,6,9,10 (C)</b> , Twaróg 50g <b>7</b> , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Kakao naturalne na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Ser żółty 25g <b>7</b> , Połędwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 400ml <b>7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka gotowana ex. 50g <b>1,6,9,10</b> , Cwikła 100g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Makaron na mleku 400ml <b>1,3,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta jajeczna 70g <b>1,3,7,9</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Parówka drobiowa 100g <b>1,6,9,10</b> , Ketchup 20g <b>1,9,10</b> , Musztarda 10g <b>1,9,10</b> , Sałata 30g, Ogórek kiszony 70g, Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Ser topiony 30g <b>7</b> , Paszтет drobiowy 20g <b>1,6,9,10</b> , Papryka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Zacierka na mleku 400ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Jajko gotowane 1 szt. <b>3</b> , Połędwica drobiowa 30g, <b>1,6,9,10</b> Cwikła 100g <b>9</b> , Sałata 10g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Dżem wiśniowy 50g <b>12</b> , Twaróg 50g <b>7</b> , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Kakao naturalne na mleku 300ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Połędwica drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 400ml <b>7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka gotowana ex. 50g <b>1,6,9,10</b> , Cwikła 100g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Makaron na mleku 400ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta jajeczna 70g <b>1,3,7,9</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Parówka drobiowa 100g <b>1,6,9,10</b> , Ketchup 20g <b>1,9,10</b> , Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml <b>1,7</b> , Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Twaróg 50g <b>7</b> , Golonko prasowane 20g <b>1,6,9,10</b> , Banan 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
II śniadanie Dieta cukrzycowa		Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b>	Maślanka naturalna 250ml <b>7</b>	Kefir naturalny 200g <b>7</b>	Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Połędwica drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>7</b>	Maślanka naturalna 250ml <b>7</b>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. <b>7</b>
Obiad	Dieta podstawowa/cukrzycowa	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Gulasz z żołądków drobiowych 150g <b>1,7,9</b> , Kluski śląskie 200g <b>1</b> , Brokuł gotowany 200g, Banan 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Pyzy z mięsem i cebulą 300g <b>1,3,7,9</b> , Surówka z marchewki 200g <b>9</b> , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Kotlet mielony drobiowy 100g <b>1,3,9</b> , Sos koperkowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Buraczki z olejem 200g <b>9</b> , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa selerowa z makaronem 500ml <b>1,3,7,9</b> , Bigos z kapustą kiszoną, kielbasą i mięsem wieprzowym 300g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa koperkowa z ryżem 500ml <b>1,7,9</b> , Ryba po grecku 150g <b>1,3,4,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Fasolka szparagowa 200g <b>9</b> , Mandarynka 2szt., Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Sos pieczarkowy z mięsem dr. 200g <b>1,7,9</b> , Makaron 200g <b>1,3</b> , Marchew oprószana 200g <b>1,7,9</b> , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml <b>1,3,9</b> , Kotlet schabowy 150g <b>1,3,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Surówka z kapusty kiszonej 200g <b>9</b> , Sliwka 70g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml
	Dieta lekkostrawna	Zupa dyniowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Gulasz z żołądków drobiowych 150g <b>1,7,9</b> , Kluski śląskie 200g <b>1</b> , Brokuł gotowany 200g, Banan 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Pyzy z mięsem 300g <b>1,3,7,9</b> , Surówka z marchewki 200g <b>9</b> , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Pulpet drobiowy 100g <b>1,3,9</b> , Sos koperkowy 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Buraczki z olejem 200g <b>9</b> , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa selerowa z makaronem 500ml <b>1,3,7,9</b> , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa koperkowa z ryżem 500ml <b>1,7,9</b> , Ryba w sosie koperkowym 150g <b>1,4,9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Fasolka szparagowa 200g <b>9</b> , Mandarynka 2szt., Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 500ml <b>1,7,9</b> , Sos jarzynowy z mięsem drobiowym 200g <b>1,7,9</b> , Makaron 200g <b>1,3</b> , Marchew oprószana 200g <b>1,7,9</b> , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml <b>1,3,9</b> , Udko pieczone 150g <b>9</b> , Ziemniaki 200g <b>7</b> , Dynia parowana 200g <b>9</b> , Sliwka 70g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml
Podwieczorek Dieta cukrzycowa		Jabłko 150g	Jogurt naturalny 1 szt. <b>7</b>	Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Szynka drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b>	Maślanka naturalna 250ml <b>7</b>	Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Połędwica dr.	Jabłko 150g	Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 10g <b>7</b> , Twaróg 50g <b>7</b>
Kolacja	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta rybno-serowa 60g <b>1,4,6,7,9</b> , Marchewka 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka drobiowa 60g <b>1,6,9,10</b> , Sałatka jarzynowa 100g <b>1,3,7,9</b> , Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta twarogowa z wędliną 60g <b>1,6,7,9,10</b> , Sałata 30g, Ogórek kiszony 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Kielbasa biała na gorąco 100g <b>1,6,9,10</b> , Ketchup 10g <b>1,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Ser żółty 25g <b>7</b> , Połędwica dr. 30g <b>1,6,9,10</b> , Liście sałaty 30g Ogórek świeży 70g, Kawa zbożowa na mleku	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka krakowska 60g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1/</b> Chleb graham 100g <b>1 (C)</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka zielonogórska 60g <b>1,6,9,10</b> , Cwikła 100g <b>9</b> , Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>
	Dieta lekkostrawna	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta rybno-serowa <b>60g 1,4,6,7,9</b> , Marchewka 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka drobiowa 60g <b>1,6,9,10</b> , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Pasta twarogowa z wędliną 60g <b>1,6,7,9,10</b> , Sałata 30g, Mandarynka 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Kielbasa biała na gorąco 100g <b>1,6,9,10</b> , Ketchup 10g <b>1,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Ser biały 25g <b>7</b> , Połędwica dr. 30g <b>1,6,9,10</b> , Liście sałaty 30g Ogórek świeży 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka krakowska 60g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>	Chleb pszenny 100g <b>1</b> , Masło ex 20g <b>7</b> , Szynka zielonogórska 60g <b>1,6,9,10</b> , Cwikła 100g <b>9</b> , Kawa zbożowa na mleku 300ml <b>1,7</b>
		Sok pomidorowy 300ml <b>9</b> Wafle ryżowe 15g	Mus owocowy 200g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. <b>7</b>	Jogurt naturalny 150g <b>7 (C)</b> Jogurt owocowy 150g <b>7</b>	Sok z buraków 300ml <b>9</b> Wafle ryżowe 15g	Rogal z makiem 100g <b>1</b>	Twaróg 50g <b>7</b> Wafle żytnie 15g <b>1</b>