

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Zacierka na mleku 400ml 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 10g, 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 , Dżem wiśniowy 50g 12 , / Pyzdra schabowa 30g 1,6,9,10 (C) , Twaróg 50g 7 , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Kasza manna na mleku 400ml 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 30g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 400ml 7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szyńka gotowana ex. 50g 1,6,9,10 , Cwikła 100g, Sałata 10g, 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 , Pasta jajeczna 70g 1,3,7,9 , Musztarda 10g 1,9,10 , Sałata 30g, Ogórek kiszony 70g, 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 , 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 jęczmienne 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 , Paszтет prasowane 20g 1,6,9,10 , Papryka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Zacierka na mleku 400ml 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 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Dżem wiśniowy 50g 12 , Twaróg 50g 7 , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Kasza manna na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Połędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 400ml 7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szyńka gotowana ex. 50g 1,6,9,10 , Cwikła 100g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Makaron na mleku 400ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Pasta jajeczna 70g 1,3,7,9 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Kasza kukurydziana na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Parówka drobiowa 100g 1,6,9,10 , Ketchup 20g 1,9,10 , Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Twaróg 50g 7 , Golonko prasowane 20g 1,6,9,10 , Banan 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
II śniadanie Dieta cukrzycowa		Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 50g 1,6,9,10	Maślanka naturalna 250ml 7	Kefir naturalny 200g 7	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Połędwica drobiowa 50g 1,6,9,10	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Maślanka naturalna 250ml 7	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7
Obiad	Dieta podstawowa/cukrzycowa	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 , Schab ze śliwką 100g 9 , Ziemniaki 200g, Buraczki 200g 9 , Makowiec 70g 1,3 , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml 1,7,9 , Pyzy z mięsem i cebulą 300g 1,3,7,9 , Surówka z marchewki 200g 9 , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 , Wątróbka w sosie własnym z cebulką 150g 1,7,9 Ziemniaki 200g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 200g 9 , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa selerowa z makaronem 500ml 1,3,7,9 , Bigos z kapustą kiszoną, kiełbasą i mięsem wieprzowym 300g 1,7,9 , Ziemniaki 200g 7 , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml 1,7,9 , Ryba pieczona w sosie koperkowym 100g/120ml 1,4,7,9 , Ziemniaki 200g 7 , Sałata z sosem vinegre 200g 9 , Mandarynka 2szt., Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 500ml 1,7,9 , leniwe z bułką i surówką z marchewki 200g 1,7,9 , Makaron 200g 1,3 , Marchew oprószana 200g 1,7,9 , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 , Kotlet drobiowy 150g 1,3,9 , Ziemniaki 200g 7 , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 9 , Śliwka 70g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml
	Dieta lekkostrawna	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 , Schab ze śliwką 100g 9 , Ziemniaki 200g, Buraczki 200g 9 , Makowiec 70g 1,3 , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 , Pyzy z mięsem 300g 1,3,7,9 , Surówka z marchewki 200g 9 , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 , Wątróbka w sosie własnym z cebulką 150g 1,7,9 Ziemniaki 200g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 200g 9 , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa selerowa z makaronem 500ml 1,3,7,9 , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g 1,7,9 , Ziemniaki 200g 7 , Banan 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml 1,7,9 , Ryba pieczona w sosie koperkowym 100g/120ml 1,4,7,9 , Ziemniaki 200g 7 , Fasolka szparagowa 200g 9 , Mandarynka 2szt., Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 500ml 1,7,9 , Sos jarzynowy z mięsem drobiowym 200g 1,7,9 , Makaron 200g 1,3 , Marchew oprószana 200g 1,7,9 , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 , Kotlet drobiowy w lekkostrawnej panierce 150g 9 , Ziemniaki 200g 7 , Dynia parowana 200g 9 , Śliwka 70g, Kompot owocowy 300ml, Woda mineralna 500ml
Podwieczorek		Jabłko 150g	Jogurt naturalny 1 szt. 7	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szyńka drobiowa 50g 1,6,9,10	Maślanka naturalna 250ml 7	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Połędwica 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 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 , Szyńka 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 , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 , Mandarynka 60g, 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 , Kiełbasa słańska na gorąco 1,6,9,10 , Ketchup 10g 1,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 60g 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 , Liście sałaty 30g Ogórek świeży 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 , Szyńka krakowska 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 60g 1 , Chleb graham 40g 1/ Chleb graham 100g 1 (C) , Masło ex 20g 7 , Szyńka krakowska 60g 1,6,9,10 , Cwikła 100g 9 , 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 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szyńka drobiowa 60g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 , Sałata 30g, Mandarynka 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Kiełbasa słańska na gorąco 100g 1,6,9,10 , Ketchup 10g 1,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Połędwica dr. 30g 1,6,9,10 , Liście sałaty 30g Ogórek świeży 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Szyńka krakowska 60g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszeny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szyńka krakowska 60g 1,6,9,10 , Cwikła 100g 9 , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7
Posiłek nocny		Sok pomidorowy 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