

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023	16.12.2023	17.12.2023
		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 , Połędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 , Mandarynka 120g/ 2szt., 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 owocowy 50g 12 , / Szynka drobiowa 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 topiony 25g 7 , Szynka kanapkowa 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 , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 , Ćwikła 100g 9 , 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 , Jajko 1 szt. 3 , Paszet drobiowy 30g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, 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 , Kielbasa drobiowa 100g 1,6,9,10 , Ketchup 20g 7 , 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 , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 , Ser żółty 30g 7 , Papryka 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna	Zacierka na mleku 400ml 1,3,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Połędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 , Mandarynka 120g/ 2szt., Sałata 10g, Herbata 300ml	Płatki owsiane na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Dżem owocowy 50g 12 , Twaróg 50g 7 , Jabłko 100g, Herbata 300ml	Kasza manna na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka kanapkowa 50g 1,6,9,10 , Pomidor 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml	Ryż na mleku 400ml 7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 , Ćwikła 100g 9 , 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 , Kielbasa drobiowa 100g 1,6,9,10 , Ketchup 20g 7 , Sałata 30g, Ogórek zielony 70g, Herbata 300ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml 1,7 , Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Twaróg 30g 7 , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 , Banan 70g, Sałata 30g, Herbata 300ml
II śniadanie Dieta cukrzycowa		Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szynka 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	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Twaróg 50g 7	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7
Obiad	Dieta podstawowa/cukrzycowa (C)	Zupa minestrone z makaronem 500ml 1,3,7,9 Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200g 1,7,9 , Kasza jęczmienna 200g 1 , Buraczki 200g 9 , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 500ml 1,7,9 , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską 300g 1,3,9 , Fasolka szparagowa 200g 9 , Kompot owocowy 300ml, Banan 200g, Woda mineralna 500ml	Kapuśniak z ziemniakami 500ml 1,9 , Pierś z kurczaka z w sosie pieczeniowym 100g/120ml 9 Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 200g 9 , Śliwka 200g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 500ml 1,3,7,9 Gołąbki z sosem pomidorowym 300g/150ml 1,7,9 , Surówka z ogórka kiszzonego 200g 9 , Mandarynka 120g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Koltet rybny 100g 1,3,4,9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 200g 9 , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Ryż z jabłkiem 300g Sos jogurtowo-cynamonowy 150ml 7 Banan 1 szt. Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 Kotle schabowy 100g 1,3,9 Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 200g 9 , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml
	Dieta lekkostrawna	Zupa minestrone z makaronem 500ml 1,3,7,9 Gulasz wieprzowy z soczewicą 200g 1,7,9 Kasza jęczmienna 200g 1 Buraczki 200g 9 , Jabłko 200g, Kompot owocowy 300ml,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 500ml 1,7,9 Makaron z sosem mięsny 300g 1,3,7,9 Fasolka szparagowa 200g 9 Kompot owocowy 300ml Banan 200g Woda mineralna 500ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Pierś z kurczaka z w sosie pieczeniowym 100g/120ml 9 Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 9 Śliwka 200g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa jarzynowa z makaronem 500ml 1,3,7,9 Gołąbki z sosem pomidorowym 300g/150ml 1,7,9 , Brokuł parowany 9 , Mandarynka 120g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Pulpet rybny 100g 1,3,4,9 Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 200g 9 , Gruszka 200g, Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 Ryż z jabłkiem 300g Sos jogurtowo-cynamonowy 150ml 7 Banan 1 szt. Kompot owocowy 300ml Woda mineralna 500ml	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 Schab pieczony w sosie własnym 100g/120ml 9 Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 200g 7,9 , Pomarańcza 250g, Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Serek homogenizowany 150g 7	Jogurt naturalny/owocowy 1 szt. 7	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Szynka drobiowa 50g 1,6,9,10	Maślanka naturalna /owocowa 250ml 7	Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 10g 7 , Połędwica dr.	Kisiel 150g 1	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 jajeczna 70g 1,3,6,7,9 , Marchewka wiórki 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 , Szynka zielonogórka 60g 1,6,9,10 , Galaretka dr. 100g 1,3,7,9 , 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 śledziowa 70g 1,3,4,7,9 , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 , 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 , Kielbasa cienka na ciepło 100g 1,6,9,10 , Jabłko 100g, 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 biały 25g 7 , Połędwica dr. 30g 1,6,9,10 , 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 , Szynka 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 , Szynka zielonogórka 60g 1,6,9,10 , Ogórek konserwowy 90g 9,10 , Sałata 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7
	Dieta lekkostrawna	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Pasta jajeczna 70g 1,3,6,7,9 , Marchewka wiórki 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Szynka zielonogórka 60g 1,6,9,10 , Galaretka dr. 100g 1,3,7,9 , Ogórek zielony 70g, Sałata 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Sałatka śledziowa 70g 1,3,4,7,9 , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 , Sałata 30g, Mandarynka 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Kielbasa cienka na ciepło 100g 1,6,9,10 , Jabłko 100g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Ser biały 25g 7 , Połędwica dr. 30g 1,6,9,10 , Sałata 30g Ogórek zielony 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7	Chleb pszenny 100g 1 , Masło ex 20g 7 , Masło ex 20g 7 , Szynka 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 , Szynka zielonogórka 60g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 90g 9,10 , Sałata 10g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7
Posiłek nocny		Sok z buraków 300ml 9 Wafle ryżowe 15g	Wafle ryżowe 15g Mus owocowy 200g	Rogalik 100g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7	Mus owocowy 200g	Rogal z makiem 100g 1	Sok pomidorowy 300ml 9 Wafle żytnie 15g 1

