

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	05.08.2024	06.08.2024	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Pasta mięsna 40g <b>9</b> , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Makaron na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica sopocka 40g, <b>1,6,9,10</b> , Rolada ustrzycka 20g <b>7</b> , Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Płatki owsiane na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Pasztet 30g <b>1,6,9,10</b> , Miód 10g, Ser biały 20g <b>7</b> , Burak w plasterach 20g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Ryż na mleku 200ml <b>7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Pasztet 30g <b>1,6,9,10</b> , Miód 10g, Ser biały 20g <b>7</b> , Burak w plasterach 20g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Kasza kukurydziana na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Ser biały ze szczypiorkiem 50g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Zacierka na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Kielbasa biała z szynki 80g <b>1,6,9,10</b> , Musztarda 10g <b>9,10</b> , Dżem wiśniowy 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Płatki jęczmieńne na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb balton. 60g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Salami 30g <b>1,6,9,10</b> , Dżem wiśniowy 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Kasza manna na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Pasta mięsna 40g <b>9</b> , Pomidor bez skórki 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Makaron na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica sopocka 40g, <b>1,6,9,10</b> , Twaróg 20g <b>7</b> , Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Płatki owsiane na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Ser biały 30g <b>7</b> , Szynka na kartki 30g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Ryż na mleku 200ml <b>7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Miód 10g, Ser biały 20g <b>7</b> , Burak w plasterach 20g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Kasza kukurydziana na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Ser biały z koperkiem 50g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Zacierka na mleku 200ml <b>1,3,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Kielbasa biała z szynki 80g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>	Płatki jęczmieńne na mleku 200ml <b>1,7</b> , Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , MChleb graham 40g <b>1(C)</b> ,Masło ex. 20g <b>7</b> , Szynka drobiowa 30g <b>1,6,9,10</b> , Dżem wiśniowy 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml <b>1,7</b>
Obiad	Dieta podstawowa	Krem z brokułów 300ml <b>1,7,9</b> , Gulasz wieprzowy 150g <b>1,7,9</b> , Kluski śląskie 200g <b>1</b> , Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa zabieleną 300ml <b>1,7,9</b> , Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Sos bolognese z mięsem wieprzowym 150g <b>1,9</b> , Makaron pszenny 200g <b>1,3</b> , Surówka z selera i marchewki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300ml <b>1,3,7,9</b> , Wątróbka drobiowa w sosie własnym 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 300ml ogórek kiszony 100g	Botwinka 300ml <b>1,7,9</b> , Pierogi leniwe z bułką 250g <b>1,3,7,9</b> , Surówka z pomidora w sosie vinegre 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa z fasolką zieloną i ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Pulpety w sosie śmietanowym 100g/120ml <b>1,3,7,9</b> , Kasza jęczmieńna 200g <b>1</b> , Buraczki z cebulką 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml <b>1,3,9</b> , Ryba smażona 100g <b>1,3,4,9</b> , Ziemniaki 200g, Sałata ze śmietaną 200g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Krem z brokułów 300ml <b>1,7,9</b> , Gulasz wieprzowy 150g <b>1,7,9</b> , Kluski śląskie 200g <b>1</b> , Dynia parowana 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa zabieleną 300ml <b>1,7,9</b> , Pierś z kurczaka parowana 100g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g Marchew parowana 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Sos bolognese z mięsem wieprzowym 150g <b>1,9</b> , Makaron pszenny 200g <b>1,3</b> , Surówka z selera i marchewki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 200ml <b>1,3,7,9</b> , Wątróbka drobiowa w sosie własnym 150g <b>1,7,9</b> , Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 300ml ogórek kiszony 100g	Barszcz czerwony 300ml <b>1,7,9</b> , Pierogi leniwe 250g <b>1,3,7,9</b> , Surówka z pomidora b/skórki z jogurtem nat. 200g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 300ml	Zupa z fasolką zieloną i ziemniakami 300ml <b>1,7,9</b> , Pulpety w sosie śmietanowym 100g/120ml <b>1,3,7,9</b> , Kasza jęczmieńna 200g <b>1</b> , Buraczki 200g <b>9</b> , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml <b>1,3,9</b> , Ryba parowana 100g <b>4,9</b> , Ziemniaki 200g, Sałata jogurtem nat. 200g <b>7,9</b> , Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Jogurt owocowy 150g <b>7/</b> Jogurt naturalny 150g <b>7 (C)</b>	Jabłko 1 szt.	Arbuz 150g	Gruszka 1 szt.	Kisiel b/cukru 150ml <b>1</b>	Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim 100g <b>3,7</b> , Ser żółty 20g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Pierś z indyka 40g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Rolada ustrzycka 30g <b>7</b> , Szynka tyrolska 30g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Kapusta z mięsem i kielbasa 150g <b>1,9,10</b> , Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b> Sałata 10g, Ogórek zielony 30g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Sałatka makaronowa z szynką 40g <b>1,3,6,7,9,10</b> , Ser topiony 20g <b>7</b> , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Szynka z kija 40g <b>1,6,9,10</b> , Ser fromage 30g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Jajko gotowane 1,5 szt. <b>3</b> , Ser biały 20g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Pierś z indyka 40g <b>1,6,9,10</b> , Pomidor bez skórki 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1</b> , Masło ex. 20g <b>7</b> , Szynka drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Ryż z jabłkami 150g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Poledwica drobiowa 50g <b>1,6,9,10</b> Sałata 10g, Ogórek zielony b/skórki 30g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Sałatka makaronowa z szynką 40g <b>1,3,6,7,9,10</b> , Ser biały 20g <b>7</b> , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenno-żytni 100g <b>1</b> , Chleb graham 40g <b>1(C)</b> Masło ex. 20g <b>7</b> , Szynka z kija 40g <b>1,6,9,10</b> , Ser fromage 30g <b>7</b> , Sałata 10g, Herbata 200ml
Posilek nocny		Indyk z pasieki 40g <b>1,6,9,10</b> , Woda mineralna 500ml	kielbasa krakowska 40g <b>7</b> Woda mineralna 500ml	Wafle ryżowe 2 szt./30g Woda mineralna 500ml	Szynka wykwinna 40g <b>1,6,9,10</b> , Woda mineralna 500ml	Jajko 1 szt. <b>3</b> Woda mineralna 500ml	Serek waniliowy 150g <b>7/</b> Serek naturalny 150g <b>7 (C)</b> Woda mineralna 500ml	Twaróg 50g <b>7</b> Woda mineralna 500ml