

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	09.09.2024	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024	14.09.2024	15.09.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , schab z kija 40g 1,6,9,10 , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Ryż na mleku 200ml 7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Sałatka mięsno-makaronowa 50g 1,3,6,7,9,10 , Pomidor 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Ser topiony 25g 7 , Kiełbasa piwna 30g 1,6,9,10 , Ogórek zielony 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , schab ze spiżarni 50g 1,6,9,10 , Ćwikła 40g 9 , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , sałatka ziemniaczana 50g 7, 9,10 , Papryka czerwona 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Pasta jajeczna 60g 1,3,7,9,10 , 1,6,9,10 , Pomidor w śmietanie z cebulą 40g 7 , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki jęczmienne na mleku 200ml 1,7 , Chleb balton. 60g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Parówki z fileta kurczaka 40g 1,6,9,10 , Serek camembert 20g 7 , Papryka 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , (C), Masło ex. 20g 7 , Schab z kija 40g 1,6,9,10 , Dżem owocowy 30g, Ogórek zielony b/skórki 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Ryż na mleku 200ml 7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1(C) Masło ex. 20g 7 , Sałatka mięsno-makaronowa 50g 1,3,6,7,9,10 , Pomidor 50g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Kiełbasa piwna 50g 1,6,9,10 , Ogórek zielony b/skórki 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , schab ze spiżarni 50g 1,6,9,10 , Buraczki 50g 9 , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , sałatka ziemniaczana 60g 1,3,7,9,10 , Pomidor 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Pasta jajeczna 50g 1,6,9,10 , Pomidor w j.naturalnym 40g 7 , Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Płatki jęczmienne na mleku 200ml 1,7 , Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Kiełbaska z fileta kurczaka 40g 1,6,9,10 , Serek biały 20g 7 , Ogórek zielony b/skórki 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
Obiad	Dieta podstawowa	Krem z dyni z imbirem 300ml 1,7,9 , Risotto z mięsem 250g , Kompot owocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Kotlet schabowy 150g 1,3,9 , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 200g 7,9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Naleśniki z serem w polewie truskawkowej 2 szt. 1,3,7 , Surówka z marchwi z anansem 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 , Zraz w sosie własnym 150g 1,9 , Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kapusty białej 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Ryba panierowana z pieca 150g 1,3,4,9 , Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony w słupki 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Łazanki z kapusty kiszonej i kiełbaski 250g 1,3,7,9 , Cukinia grilowana 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Podudzie z kurczaka smażone 150g 9 , Ziemniaki 200g, Sałata ze śmietaną 200g 7,9 , Kompot owocowy 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Krem z dyni z imbirem 300ml 1,7,9 , Risotto z mięsem 250g , Kompot owocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Schab pieczony w sosie własnym 100g 9 , Ziemniaki 200g, Mizeria z jog. naturalnym 200g 7,9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Makaron z serem w polewie z jogurtu 2 szt. (C) 1,3,7 , Surówka z marchwi z Jabłkiem (C) 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z makaronem 300ml 1,3,7,9 , Zraz w sosie własnym 100g 1,9 , Ryż 200g, Dynia parowana 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 1,7,9 , Ryba gotowana 150g 1,3,4,9 , Ziemniaki 200g, surówka z selera 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 , Makaron z sosem jarzynowym 250g/150g 1,3,7,9 , Cukinia parowana 200g 9 , Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9 , Podudzie z kurczaka parowane 150g 9 , Ziemniaki 200g, Sałata z j.naturalnym 200g 7,9 , Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Jabłko 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt.	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kisiel b/cukru 150ml 1	Gruszka 1 szt.	Sałatka owocowa 150g
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Ser żółty 40g 7 , Rzodkiewka 20g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Szynka ze spiżarni 30g 1,6,9,10 , Pasztet 20g 1,6,9,10 , Pomidor 20g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Szynka piastowska 40g 1,6,9,10 , Ser biały 20g 7 , Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Jajecznicza ze szczypiorkiem i szynką 250g 1,3,6,9,10 , Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Serek wiejski ze szczypiorkiem 30g 7 , Szynkowa dębowa 30g 1,6,9,10 , Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Pieczeń wiedeńska 60g 1,3,6,7,9,10 , Herbata 300ml	Chleb balton. 100g 1 , Chleb graham 40g 1 , Masło ex. 20g 7 , Sałatka z konserwowanego selera z szynką 70g 1,6,9,10 , Sałata 10g, Herbata 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Ser żółty 40g 7 , Sałata 30g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C) Masło ex. 20g 7 , szynka drobiowa 50g 1,6,9,10 , Pomidor 20g, Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Szynka piastowska 40g 1,6,9,10 , Ser biały 20g 7 , Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Jajecznicza z szynką gotowana 250g 1,3,6,9,10 , Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Ser biały 30g 7 , Szynkowa dębowa 30g 1,6,9,10 , Sałata 10g, Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Szynka drobiowa 60g 1,3,6,7,9,10 , Herbata 300ml	Chleb pszenno-żytni 100g 1 , Chleb graham 40g 1 (C), Masło ex. 20g 7 , Szynka drobiowa 40g 1,6,9,10 , Ogórek zielony b/skórki 20g, Sałata 10g, Herbata 300ml
Posiłek nocny		Kiełbasa góralska 30g 1,6,9,10 Woda mineralna 500ml	Serek waniliowy 150g 7 / Serek naturalny 150g 7 CUK Woda mineralna 500ml	Rogalik z makiem 100g 1,3 Woda mineralna 500ml	filet pieczony premium 30g 7 Woda mineralna 500ml	kabanos klasyczny drobiowy 30g 1,6,9,10 Woda mineralna 500ml	sałata z rzodkiewką 40g 3 Woda mineralna 500ml	jajko na zimno 40g 1,6,9,10 , Woda mineralna 500ml