

Lubuskie Centrum Ortopedii	Dzień tygodnia	09.12.2024	10.12.2024	11.12.2024	12.12.2024	13.12.2024	14.12.2024	15.12.2024
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 200ml 1,7 Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7,, Pasta mięsna 40g 9, Pomidor 50g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Poledwica sopocka 40g, 1,6,9,10, Rolada ustrzycka 20g 7, Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jablko 100g	Platki owsiane na mleku 200ml 1,7,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Ser topiony 30g 7, Schab z kija 30g 1,6,9,10, Papryka 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Gruszka 100g	Ryż na mleku 200ml 7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7,, Pasztet wiedeński 30g 1,6,9,10, Miód 10g, Ser biały 20g 7, Burak w plastrach 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Szynka drobiowa gotowana 30g 1,6,9,10. Ser biały natką pietruszki 50g 7, Sałata 10g, Herbata 200ml, 1,7 Banan 100g	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7, Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7, Parówki z szynki 80g 1,6,9,10, Musztarda 10g 9,10, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Śliwki 100g	Platki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7,Chleb balton. 40g 1, Bułka pszenna 50g 1 Chleb graham 30g 1, Masło ex. 10g 7,, kielbasa dla chłopca 30g 1,6,9,10, Dżem wiśniowy 20g, serek kanapkowy 20g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Kasza manna na mleku 200ml 1,7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Pasta mięsna 40g 9, Pomidor bez skórki 50g, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Makaron na mleku 200ml 1,3,7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7 Poledwica sopocka 40g, 1,6,9,10, Twaróg 20g 7, Sałata 10g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jablko 100g	Platki owsiane na mleku 200ml 1,7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7 Ser biały 30g 7, Schab z kija 30g 1,6,9,10, Pomidor bez skórki 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Ryż na mleku 200ml 7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7 Poledwica drobiowa 30g 1,6,9,10, Miód 10g, Ser biały 20g 7, Burak w plastrach 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 200ml 1,7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Szynka drobiowa gotowana 30g 1,6,9,10, Ser biały z natką pietruszki 50g 7, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jablko 100g	Zacierka na mleku 200ml 1,3,7, Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7 Parówki z szynki 80g 1,6,9,10, Sałata 10g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7 Jablko 100g	Platki jęczmieńne na mleku 200ml 1,7, S Chleb pszenny 70g 1 Bułka pszenna 50g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7 Szynka drobiowa 30g 1,6,9,10, Dżem wiśniowy 30g, serek kanapkowy, Sałata 30g, Herbata 200ml, Kawa z mlekiem 200ml 1,7
Obiad	Dieta podstawowa	Krem z brokułów 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy 150g 1,7,9, Kasza jęczmieńna 200g 1, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa zabieleną 300ml 1,7,9, Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g 1,7,9, Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa krupnik ziemniakami 300ml 1,7,9, Sos bolognese z mięsem drobiowym 150g 1,9, Makaron pszenny 200g 1,3, Surówka z selera i marchewki 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300ml 1,3,7,9, Wątróbka drobiowa w sosie własnym 150g 1,7,9, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 300ml Bukiet warzyw got (marchew, brokuł, kalafior) olejem 270g	Barszcz ukraiński 300ml 1,7,9, Pierogi leniwe z bułką 250g 1,3,7,9, Surówka z pomidora w sosie vinegre 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa z fasolką zieloną i ziemniakami 300ml 1,7,9, Pulpety w sosie śmietanowym 100g/120ml 1,3,7,9, Kasza jęczmieńna 270g 1, Buraczki z cebulką 200g 9, Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9, Ryba pieczona 100g 1,3,4,9, Ziemniaki 200g, Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 270g 7,9, Kompot owocowy 300ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Krem z brokułów 300ml 1,7,9, Gulasz wieprzowy, mięso odtuszczone 150g 1,7,9, Kasza jęczmieńna 200g 1, Dynia parowana 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa 300ml 1,7,9, Pierś z kurczaka parowana 100g 1,7,9, Ziemniaki 200g Marchew parowana 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml 1,7,9, Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 150g 1,9, Makaron pszenny 200g 1,3, Surówka z selera i marchewki 270g 9, Kompot owocowy 300ml Jablko 100g	Barszcz biały z ziemniakami 200ml 1,3,7,9, Wątróbka drobiowa w sosie własnym 150g 1,7,9, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 300ml Bukiet warzyw got (marchew, brokuł, kalafior) olejem 270g	Barszcz czerwony 300ml 1,7,9, Pierogi leniwe 250g 1,3,7,9, Surówka z pomidora b/skórki z jogurtem nat. 270g 7,9, Kompot owocowy 300ml	Zupa z fasolką zieloną i ziemniakami 300ml 1,7,9, Pulpety w sosie śmietanowym 100g/120ml 1,3,7,9, Kasza jęczmieńna 200g 1, Buraczki 270g 9, Kompot owocowy 300ml	Rosół z makaronem 300ml 1,3,9, Ryba pieczona 100g 4,9, Ziemniaki 200g, Włoszczyzna w sosie greckim . 270g 7,9, Kompot owocowy 300ml
Podwieczorek		Woda mineralna 500ml Wafle ryżowe 1 szt. Kefir 100g 7 Herbatniki - 2szt	Sok pomidorowy 300ml Jogurt naturalny 100g 9 Wafle kukurydziane 1 szt. Biszkopty - 2szt	Woda mineralna 500ml Kefir 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Mus owocowy 100g	Woda mineralna 500ml Jogurt naturalny 100g 7 Wafle jaglane 1 szt. Biszkopty - 2 szt.	Woda mineralna 500ml Maślanka naturalna 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt. Wafele Grzesiek 31g 1 szt.	Woda mineralna 500ml Kisiel b/cukru 150 ml . Jogurt naturalny 100g 7 Wafle ryżowe 1 szt.	Sok z buraków 300ml 9 Kefir 100g 7 Wafle kukurydziane 1 szt. Melon 150g
Kolacja	Dieta podstawowa	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Jajko 1,5 szt. w sosie tatarskim 100g 3,7, Ser żółty 20g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7,, Szynkowa dębowa 40g 1,6,9,10, Kalarepa 30g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, er mozzarella 30g 7, Kielbasa góralska 30g 1,6,9,10, Rzodkiewka 40g Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7,, Kapusta z mięsem i kielbasa 150g 1,9,10, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7,, filet pieczony premium 50g 1,6,9,10 Sałata 10g, Ogórek zielony 40g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Sałatka makaronowa z szynką 40g 1,3,6,7,9,10, Ser topiony 20g 7, Pomidor 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb balton. 60g 1, Chleb graham 40g 1, Masło ex. 10g 7, Szynka tradycyjna od kojca 40g 1,6,9,10, Pasztet sojowy 30g 7, Ogórek kiszony 40g Pomidor 40g Herbata 200ml
	Dieta lekkostrawna/cukrzycowa	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7,, Jajko gotowane 1,5 szt. 3, Ser biały 20g 7, Sałata 30g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Szynkowa dębowa 40g 1,6,9,10, Ogórek bez skórki 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Szynka drobiowa 40g 1,6,9,10, ogórek bez skórki 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Ryż z jabłkami 150g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Filet pieczony premium 50g 1,6,9,10 Sałata 10g, Ogórek zielony b/skórki 40g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Sałatka makaronowa z szynką 40g 1,3,6,7,9,10, Ser biały 20g 7, Pomidor bez skórki 40g, Sałata 10g, Herbata 200ml	Chleb pszenny 90g 1 L / Chleb graham 90g 1 C, Masło ex. 10g 7, Szynka tradycyjna 40g 1,6,9,10, Pasztet sojowy 30g 7, Ogórek zielony b/skóry 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 200ml
Posilek nocny		Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Serek fromage 20g 7 Poledwica sopocka 20g 1,6,9,10	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Jajko na zimno 40g 3 Kefir 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Ser biały 20g 7, Jogurt naturalny 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Filet pieczony 20g 1,6,9,10, Kefir 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1, Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Poledwica drobiowa 20g 1,6,9,10, Jogurt naturalny 100g 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1, Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Ser fromage 20g 7 Maślanka 100 ml 7	Chleb pszenno-żytni 40g 1/ Chleb graham 40g 1 C, Masło ex 10g 7, Jajko na zimno 40g 3, Jogurt naturalny 100g 7