

Jadłospis

Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet mielony panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SOJA), woda
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Jabłko 1 szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SOJA), woda
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO), woda
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Jabłko 1 szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 60g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 40g (MLEKO), Mix sałat 5g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębową (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Mięso wieprzowe, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Oliwa z oliwek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Jabłko, Cukier II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet mielony panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO), woda
Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębową 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Jabłko 1 szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Poniedziałek, 18.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos zielony 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos zielony 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Kiwi 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos zielony 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 19.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek 40g (JAJA, MLEKO), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Kanapka z masłem i dżemem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN) Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Rukola, Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba duszona (RYBY), Włoszczyzna (SELER), Marchew, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (RYBY, GLUTEN, SELER), Ogórek zielony 100g, Gruszka 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 19.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Marchew gotowana 100g, Jabłko 1szt, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 19.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Kiwi 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Ogórek zielony 100g, Gruszka 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką gotowaną i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Środa, 20.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Papryka żółta i czerwona 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z grillowanym kurczakiem, pestkami dyni, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Środa, 20.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym łatwo strawna 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Środa, 20.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Papryka żółta i czerwona 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z grillowanym kurczakiem, pestkami dyni, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Środa, 20.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym łatwo strawna 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Środa, 20.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Środa, 20.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pieczona cukinia z ziołami,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Szpinak, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Marchewka, Oliwa
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Jabłko, Cukier II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Środa, 20.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z grillowanym kurczakiem, pestkami dyni, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Środa, 20.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym łatwo strawna 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Środa, 20.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z grillowanym kurczakiem, pestkami dyni, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Stek wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Szpinak gotowany 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Stek wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Orzechy włoskie 15g (ORZECY), Gruszka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 60g (JAJA, MLEKO),
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO) Stek wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 21.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos 100ml (MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Szpinak, Włoszczyzna (SELER), Pomidory, Ryż, Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Oliwa, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Rukola , Burak, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Stek wieprzowy 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Szpinak gotowany 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, Kiwi 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER, MLEKO), Stek wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 21.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Orzechy włoskie 15g (ORZECY), Gruszka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 60g (JAJA, MLEKO),
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Stek wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, Kiwi 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Piątek, 22.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem i majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Grahamka z serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (MLEKO, JAJA), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem i majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka z brązowego ryżu z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Grahamka z serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 40g (MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Kanapka z pieczywa pszennego z masłem i dżemem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1 szt, woda

Jadłospis

Piątek, 22.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ryż, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Ziemniaki, Owoce kompotowe, Cukier
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Marchew gotowana II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem i majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Papryka 100g, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Grahamka z serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka ryżowa z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Piątek, 22.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem i majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, SELER), Zapiekanka z brązowego ryżu z jabłkami 300g (MLEKO, JAJA), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mandarynka 2szt, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Papryka 100g, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Grahamka z serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Sobota, 23.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Paprykarz 60g (1,4), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (1,4), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, MLEKO, SELER), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym, płatkami owsianymi i siekanymi orzechami włoskimi 300g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Filet zapiekany 60g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ser biały 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Risotto warzywne z oliwą 300g (GLUTEN, MLEKO), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Jabłko 1 szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Sobota, 23.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Włoszczyzna gotowana (SELER),
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pomidor bez skóry, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Paprykarz 60g (1,4), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 100g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Sobota, 23.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (1,6), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Ogórek zielony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, MLEKO, SELER), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym, płatkami owsianymi i siekanymi orzechami włoskimi 300g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY), woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko gotowane 2szt (JAJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z uszkami 300ml (GLUTEN), Ryba smażona 100g (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem 100g, Pierogi z kapustą i grzybami 5szt (GLUTEN, JAJA), II: Mandarynka 2szt, woda

Jadłospis

Niedziela, 24.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko gotowane na miękko 2szt (JAJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z ziemniakami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY, SELER), Bukiet królewski 100g, Pierogi ruskie 5szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko gotowane 2szt (JAJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty z serem i masłem bez cukru 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z uszkami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY, SELER), Kapusta z grochem 100g, Pierogi z kapustą i grzybami 5szt (GLUTEN, JAJA), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i margaryną 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Barszcz z ziemniakami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY, SELER), Bukiet królewski 100g, Pierogi ruskie 5szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z masłem i cukrem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z ziemniakami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY, SELER), Bukiet królewski 100g, Pierogi ruskie 5szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Ser biały (MLEKO), Jabłko gotowane, Cukier, Mieszanka kompotowa
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Burak, Ziemniaki, Ryba gotowana (RYBY), Marchew, Seler (SELER), Bukiet królewski, Pierogi ruskie (GLUTEN, JAJA, MLEKO), II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda

Jadłospis

Niedziela, 24.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko gotowane 2szt (JAJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z uszkami 300ml (GLUTEN), Ryba smażona 100g (RYBY, JAJA), Kapusta z grochem 100g, Pierogi z kapustą i grzybami 5szt (GLUTEN, JAJA), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko gotowane na miękko 2szt (JAJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z ziemniakami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY, SELER), Bukiet królewski 100g, Pierogi ruskie 5szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), II: Mandarynka 2szt, woda
Niedziela, 24.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko gotowane 2szt (JAJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty z serem i masłem bez cukru 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Kompot z suszu 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Barszcz z uszkami 300ml (GLUTEN), Ryba po grecku 100g (RYBY,SELER), Kapusta z grochem 100g, Pierogi z kapustą i grzybami 5szt (GLUTEN, JAJA), II: Mandarynka 2szt, woda

PONIEDZIAŁEK 18.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2348,8100	106,0960	76,0090	278,2650	1834,9200	27,7116	20,8490	11,0500	44,1280	4,7017	6,2350	5,6950
2	2193,7561	105,9593	62,6183	277,4470	1673,3641	26,8237	23,4020	12,4705	29,1450	3,9167	13,9650	9,2850
6	2235,7600	109,5190	68,1930	271,4470	1953,3900	26,9388	17,6670	2,8900	47,8610	4,7152	6,8050	6,2150
3	2115,1561	105,8243	53,9933	277,4470	1683,3141	15,8317	23,4020	12,3605	29,1450	3,9117	13,9650	9,2850
10	1761,5300	64,0240	39,4510	276,3700	1214,9600	19,2382	22,7220	2,5500	30,1150	3,2603	13,8450	9,1650
12	2066,7961	85,4373	46,7503	303,7670	1476,8641	22,5389	28,2520	11,5105	31,1550	3,5926	13,8450	9,1650
C1	2416,3100	106,9960	76,3090	298,2750	1836,4200	27,7416	29,9990	11,0500	46,9780	4,7017	6,2350	5,6950
C2	2261,2561	106,8593	62,9183	297,4570	1674,8641	26,8537	32,5520	12,4705	31,9950	3,9167	13,9650	9,2850
C3	2303,2600	110,4190	68,4930	291,4570	1954,8900	26,9688	26,8170	2,8900	50,7110	4,7152	6,8050	6,2150

WTOREK 19.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2237,7000	93,2030	67,3000	299,5480	2008,8800	22,6295	36,7840	10,7400	32,9220	5,0980	1,6400	1,9000
2	2229,0200	102,3540	59,5180	338,1950	1742,2800	21,8159	43,8270	10,7400	33,3650	5,2110	2,1000	1,8400
6	2252,6200	106,5470	71,3480	264,6900	2131,5400	28,7187	16,3880	1,6400	38,8200	5,2450	2,2400	2,8000
3	2089,8200	100,8440	44,6030	337,5350	1794,1300	10,9429	43,9270	10,9500	33,3650	5,2000	2,1000	1,8400
10	1872,8200	69,9590	42,6180	298,9450	1227,5800	18,8409	59,8670	1,4600	32,0450	4,0056	4,4000	4,1400
12	1879,7200	90,4990	52,3030	295,6350	1538,2300	19,7119	35,7670	14,4000	31,0550	3,9570	3,9300	3,9000
C1	2315,7000	93,3530	67,5100	300,2980	1991,1800	22,6715	39,7240	10,7400	35,3820	5,1550	1,6400	1,9000
C2	2319,0200	103,0740	60,2380	356,3750	1745,8800	21,8879	47,9670	10,7400	36,9650	5,2200	11,1000	6,1600
C3	2254,6200	110,0470	60,4980	264,6900	1886,0400	22,1087	19,0880	2,7400	41,9700	5,3000	2,2400	2,8000

ŚRODA 20.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2272,1761	105,1573	82,2273	281,2350	1623,2941	28,2256	23,0580	12,4705	34,3330	5,0181	13,8900	8,9700
2	2135,4761	98,7423	67,1173	267,9400	1394,9941	23,9506	22,1430	12,4705	30,9280	4,7801	13,8300	8,9900
6	2396,1761	115,3873	88,2673	292,9550	2126,3941	31,7806	21,8080	2,9105	39,3730	6,0481	13,8900	8,9700
3	2056,8761	98,6073	58,4923	267,9400	1404,9441	12,9586	22,1430	12,3605	30,9280	4,7751	13,8300	8,9900
10	1855,7700	58,3050	43,7340	287,9100	1088,4700	19,0317	29,3210	2,8220	30,4830	3,9305	12,4700	7,3700
12	1930,1261	77,1673	52,8203	270,0700	1202,8641	21,0857	21,6700	11,6705	31,2600	3,8558	12,5000	7,4000
C1	2190,4761	101,3273	69,6573	303,1150	1486,0941	24,6496	32,2680	12,4705	36,2530	4,9551	13,8900	8,9700
C2	2202,9761	99,6423	67,4173	287,9500	1396,4941	23,9806	31,2930	12,4705	33,7780	4,7801	13,8300	8,9900
C3	2289,7261	111,8573	75,6373	304,0800	2009,1441	28,2076	26,2030	2,9105	40,5580	5,9281	13,8900	8,9700

CZWARTEK 21.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2287,4500	100,8860	71,6860	257,6750	1422,5900	25,7042	38,0410	13,1100	25,8890	3,4177	3,7450	3,8350
2	2243,4500	105,7160	61,5110	294,5150	1375,5400	25,4967	43,5610	13,1100	24,7540	3,3187	2,7700	2,9300
6	2297,9300	109,3060	83,7670	246,1530	1829,3600	27,3384	18,9010	3,5300	35,8540	4,0398	3,7350	3,7850
3	2096,4100	99,1760	48,3700	293,7550	1422,4700	13,9115	43,5560	13,0000	24,7320	3,5537	2,7700	2,9300
10	1834,2100	67,3970	38,8030	301,4150	1065,7000	18,3003	41,9150	2,3900	24,4700	3,0881	2,1300	2,3700
12	2009,0500	91,6820	48,1590	269,7750	1229,7200	22,3715	46,1800	16,3200	23,0520	3,3406	2,1300	2,3700
C1	2326,4500	100,8560	71,9960	258,4250	1405,0900	25,7822	38,8410	13,1100	26,8790	3,4747	3,7450	3,8350
C2	2300,4500	106,3160	61,8110	306,7150	1375,5400	25,5467	43,5610	13,1100	24,8040	3,3187	2,7700	2,9300
C3	2345,9300	110,0260	84,1670	246,1530	1832,5600	27,4344	19,4610	3,5300	37,5340	4,0398	3,7350	3,7850

PIĄTEK 22.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2465,7461	82,2783	74,8823	350,4630	1428,2641	32,5001	46,7150	17,6005	33,4840	5,1821	11,0600	6,3900
2	2343,2961	78,2533	64,6523	338,1280	1342,0141	27,8971	48,6950	17,7105	30,3040	5,0535	12,7200	8,0300
6	2268,1961	86,8483	61,3223	335,9030	1898,4141	26,3001	29,0750	7,9205	43,8340	6,0281	7,0600	4,4700
3	2205,8461	76,9633	50,0873	337,5230	1393,7641	16,9051	48,6950	17,6005	30,3040	5,0293	12,7200	8,0300
10	1946,3000	49,5220	48,0150	295,5200	1026,3700	23,8295	60,5400	2,8200	28,3600	3,7419	15,0200	10,3300
12	2122,8961	65,4783	55,6473	319,2880	1104,6641	24,5691	48,6450	16,7205	28,9340	3,5010	12,7200	8,0300
C1	2547,6461	83,1783	83,7473	353,6880	1387,4641	33,4481	47,5250	17,6005	33,0790	5,2961	11,0600	6,3900
C2	2343,2961	78,2533	64,6523	338,1280	1342,0141	27,8971	48,6950	17,7105	30,3040	5,0535	12,7200	8,0300
C3	2368,0961	89,2483	70,3673	337,6280	1899,0141	27,2841	29,4050	7,9205	44,8090	6,0281	7,0600	4,4700

SOBOTA 23.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2275,2000	112,1560	88,6070	233,0400	2122,2900	29,7707	23,6760	15,5400	29,7770	4,2621	10,8800	7,5000
2	1926,2900	111,4470	46,4980	223,6800	1512,6700	22,9021	24,5680	17,4300	28,5900	3,8506	11,8400	8,4600
6	2408,2900	123,2520	89,3390	243,4730	2188,9700	29,2295	21,9550	7,5400	36,8550	4,2315	9,6200	6,2000
3	1847,6900	111,3120	37,8730	223,6800	1522,6200	11,9101	24,5680	17,3200	28,5900	3,8456	11,8400	8,4600
10	1830,4100	69,4250	38,8920	279,6900	994,5100	18,9435	28,0010	2,8220	20,8030	3,0940	11,8200	7,2600
12	1817,8600	105,2220	43,7180	211,0300	1392,4000	22,0263	23,8450	16,3200	26,1000	3,7751	5,8400	5,5800
C1	2382,6000	112,6060	88,8770	233,7900	2102,7900	29,8967	37,2360	15,5400	31,1270	4,3191	10,8800	7,5000
C2	2069,6000	112,6470	49,8460	223,6800	1513,9000	23,4919	37,8880	17,4300	30,6300	3,8507	11,8400	8,4600
C3	2408,2900	123,2520	89,3390	243,4730	2188,9700	29,2295	21,9550	7,5400	36,8550	4,2315	9,6200	6,2000

NIEDZIELA 24.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	3085,2500	125,2100	87,3550	457,3300	2202,9000	26,8040	77,6050	13,0100	38,6600	7,1348	17,8750	6,2450
2	2791,0500	119,8250	70,6950	368,4800	1573,0000	31,3280	72,6600	13,8100	33,8300	4,1610	19,0250	7,4650
6	2982,8000	122,2250	71,6400	455,6800	2857,3000	21,7190	72,3150	3,3800	45,1900	7,2585	18,9250	7,3750
3	2558,8500	110,5150	49,1800	367,1600	1550,4500	20,4550	72,7600	14,0200	33,8300	4,1290	19,0250	7,4650
10	2684,8000	85,0750	50,7250	394,1800	1307,8500	27,4690	98,5100	1,9700	34,3500	3,8360	17,8250	5,9650
12	2536,1500	110,4450	63,9350	327,5100	1559,9000	31,2580	29,5500	13,8100	33,9800	3,3400	11,0250	7,4650
C1	3085,2500	125,2100	87,3550	457,3300	2202,9000	26,8040	77,6050	13,0100	38,6600	7,1348	17,8750	6,2450
C2	2791,0500	119,8250	70,6950	368,4800	1573,0000	31,3280	72,6600	13,8100	33,8300	4,1610	19,0250	7,4650
C3	2982,8000	122,2250	71,6400	455,6800	2857,3000	21,7190	72,3150	3,3800	45,1900	7,2585	18,9250	7,3750

Alergeny:

GLUTEN-ziarna zbóż zawierające gluten,
 JAJA-jaja i produkty pochodne,
 RYBY-ryby i produkty pochodne,
 SOJA- soja i produkty pochodne,
 MLEKO-mleko i produkty pochodne,
 ORZECY- orzechy,
 SELER-seler i produkty pochodne,
 GORCZYCA- gorczyca i produkty pochodne,
 SEZAM- nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.