

Jadłospis

Poniedziałek, 25.12.2023(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 żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Włoszczyzna oprószone z oliwą z oliwek 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1szt, woda
Poniedziałek, 25.12.2023(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 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószone z oliwą z oliwek 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa na jogurcie 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1szt, woda
Poniedziałek, 25.12.2023(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 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Kiwi 1szt, woda
Poniedziałek, 25.12.2023(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 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószone z oliwą z oliwek 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa na jogurcie 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1szt, woda

Jadłospis

Poniedziałek, 25.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECYHY),
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą z oliwek 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Poniedziałek, 25.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł.(MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Filet zapiekany, Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Schab duszony, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna, Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Poniedziałek, 25.12.2023(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 żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECYHY), Pomarańcza 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Włoszczyzna oprószana z oliwą z oliwek 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1szt, woda
Poniedziałek, 25.12.2023(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 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECYHY), Pomarańcza 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą z oliwek 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa na jogurcie 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1szt, woda

Jadłospis

Poniedziałek, 25.12.2023(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 40g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY), Pomarańcza 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Sałatka jarzynowa 100g (MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Kiwi 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki z chrzanem 100g, II: Mus owocowy 100% 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki 100g, II: Mus owocowy 100% 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki z chrzanem 100g, II: Mus owocowy 100% bez dodatku cukru 1szt, Orzechy włoskie 15g (8), woda

Jadłospis

Wtorek, 26.12.2023(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), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki 100g, II: Mus owocowy 100% 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet gotowany 60g, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki 100g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Ogonówka wiejska (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Pieczona cukinia,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Filet gotowany, Ziemniaki, Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Buraczki, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki z chrzanem 100g, II: Mus owocowy 100% 1szt, woda

Jadłospis

Wtorek, 26.12.2023(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 (AJAJ), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Ciasto świąteczne 100g (GLUTEN, MLEKO, ORZECY), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki 100g, II: Mus owocowy 100% 1szt, woda
Wtorek, 26.12.2023(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 (AJAJ), Ogonówka wiejska 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rzodkiewka 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Buraczki z chrzanem 100g, II: Mus owocowy 100% bez dodatku cukru 1szt, Orzechy włoskie 15g (8), woda
Środa, 27.12.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, AJAJ), woda
Środa, 27.12.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, AJAJ), woda

Jadłospis

Środa, 27.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek 60g (MLEKO), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 27.12.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 27.12.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn z dodatkiem oliwy z oliwek 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda
Środa, 27.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata, Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler korzeń (SELER), Mięso wieprzowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Bukiet jarzyn, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Twarożek (MLEKO), Banan, Truskawki, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Środa, 27.12.2023(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 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 100g (MLEKO), Banan 1szt, Orzechy włoskie 25g (ORZECY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda

Jadłospis

Środa, 27.12.2023(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 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 100g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 27.12.2023(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 60g (GLUTEN, SOJA MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek 100g (MLEKO), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 25g (ORZECY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Pomidor 100g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 28.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 70g, Banan 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Pappka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Jajko (JAJA), Rukola, Gotowany buraczek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Bukiet jarzyn, Pomidory, Olej rzepakowy
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Pomidor bez skóry, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 28.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron spaghetti 200g (GLUTEN), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 28.12.2023(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), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Pomidor 100g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Piątek, 29.12.2023(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 biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny z miruny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Marchew gotowana 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, ORZECHE, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(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), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(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), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECHE), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szyunka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, ORZECHE, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda

Jadłospis

Piątek, 29.12.2023(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, Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(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 grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały z masłem 200g (MLEKO), Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza manna, Miruna gotowana (RYBY), Ziemniaki, Marchew gotowana, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 40ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(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 biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny z miruny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Marchew gotowana 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECY), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 29.12.2023(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), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda

Jadłospis

Piątek, 29.12.2023(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), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECHECHY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHECHY), Jabłko 1szt, woda
Sobota, 30.12.2023(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), Hummus 60g, Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Buraczki z olejem rzepakowym 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 (MLEKO, JAJA), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 30.12.2023(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), Szynka wieśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 30.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Hummus 60g, Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 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 (MLEKO, JAJA), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda

Jadłospis

Sobota, 30.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 70g, Mandarynka 2 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Sobota, 30.12.2023(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, Szynka wieśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 30.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wieśniowa (GLUTEN, SOJA), Mix sałat, Pomidor bez skóry, Oliwa z oliwek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Sztuka mięsa drobiowa, Ryż biały, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Sobota, 30.12.2023(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), Hummus 60g, Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Buraczki z olejem rzepakowym 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 (MLEKO, JAJA), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 30.12.2023(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), Szynka wieśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda

Jadłospis

Sobota, 30.12.2023(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), Hummus 60g, Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 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 (MLEKO, JAJA), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Niedziela, 31.12.2023(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), Ogórek kiszony 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab pieczony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 31.12.2023(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), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 31.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziolowa 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab pieczony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, 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), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda

Jadłospis

Niedziela, 31.12.2023(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, Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 31.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna z masłem 200g (GLUTEN, MLEKO), Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa wegetariańska na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Niedziela, 31.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso gotowane, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, MLEKO), Jaja (JAJA), Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Jogurt naturalny (MLEKO), Sałata, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 31.12.2023(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 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab pieczony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 31.12.2023(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), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Niedziela, 31.12.2023(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 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab pieczony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, 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), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda

PONIEDZIAŁEK 25.12												
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	2709,6600	108,2090	91,9830	312,0780	2076,0200	30,4282	41,2330	15,4000	33,1000	4,6634	12,2050	7,5950
2	2426,8400	116,0210	59,2140	296,4210	1682,0900	26,8632	41,5950	16,9600	31,0190	3,8866	12,8500	8,1700
6	2349,2400	110,8480	70,1200	260,7230	2013,6900	26,7276	34,1460	5,7700	32,5820	4,0382	2,3050	2,4750
3	2348,2400	115,8860	50,5890	296,4210	1692,0400	15,8712	41,5950	16,8500	31,0190	3,8816	12,8500	8,1700
10	2094,4400	81,6010	50,1640	292,8010	1178,6900	22,1622	37,5750	2,7100	30,6190	3,5096	12,8500	8,1700
12	1960,8400	108,7010	46,0940	233,2410	1552,4900	22,7912	23,3550	16,9600	24,7190	3,5626	3,8500	3,8500
C1	2803,6600	110,0090	92,3830	336,0780	2082,0200	30,4682	49,0330	15,4000	36,9000	4,6634	12,2050	7,5950
C2	2520,8400	117,8210	59,6140	320,4210	1688,0900	26,9032	49,3950	16,9600	34,8190	3,8866	12,8500	8,1700
C3	2443,2400	112,6480	70,5200	284,7230	2019,6900	26,7676	41,9460	5,7700	36,3820	4,0382	3,3050	3,4750

WTOREK 26.12												
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	2339,4500	104,0670	69,5550	345,2650	2408,1700	26,0465	37,5400	10,7100	30,9250	3,4943	1,6200	1,4200
2	2395,5000	109,4220	71,4650	331,9550	2311,4200	25,9835	37,0650	10,7100	28,7600	3,3545	0,7200	0,6400
6	2211,7500	104,8470	78,5700	309,9300	2766,8700	29,4175	22,4100	1,6100	34,8700	3,3980	3,2900	2,6900
3	2256,3000	107,9120	56,5500	331,2950	2363,2700	15,1105	37,1650	10,9200	28,7600	3,3435	0,7200	0,6400
10	1960,8000	76,8170	41,1750	334,1550	1656,9200	15,4785	36,7450	1,3700	31,2100	3,3145	0,7200	0,6400
12	1994,7000	98,6620	50,5250	304,4550	2242,4200	19,5975	22,9650	10,7100	29,0100	3,2795	0,7200	0,6400
C1	2429,4500	104,7870	70,2750	363,4450	2411,7700	26,1185	41,6800	10,7100	34,5250	3,5033	10,6200	5,7400
C2	2485,5000	110,1420	72,1850	350,1350	2315,0200	26,0555	41,2050	10,7100	32,3600	3,3635	9,7200	4,9600
C3	2301,7500	105,5670	79,2900	328,1100	2770,4700	29,4895	26,5500	1,6100	38,4700	3,4070	12,2900	7,0100

ŚRODA 27.12												
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	2197,9700	97,7520	78,8230	243,6050	1618,1300	30,3391	30,6750	13,1100	28,8010	3,4166	1,9200	2,1500
2	2035,4700	97,5320	57,1480	232,3900	1180,8300	25,8451	29,0750	13,1100	27,9060	3,6866	1,5900	1,8600
6	2167,9700	105,0420	72,2830	254,4050	2046,1300	30,3021	17,5950	3,5500	36,0510	4,8126	1,9200	2,1500
3	1956,8700	97,3970	48,5230	232,3900	1190,7800	14,8531	29,0750	13,0000	27,9060	3,6816	1,5900	1,8600
10	1721,2600	64,1820	34,5880	238,2900	892,0000	16,0403	35,9250	1,1100	25,0200	3,2101	1,4700	1,7400
12	1861,0700	79,6500	44,9980	235,7900	988,3100	21,9591	28,6450	11,6700	26,5760	3,5926	1,4700	1,7400
C1	2211,9700	107,2020	75,3930	246,7150	1626,7300	28,5231	30,7150	14,3900	29,2110	4,3006	1,9200	2,1500
C2	2123,0700	109,3620	60,4680	233,2300	1307,0300	26,9611	29,0750	14,3900	27,9060	4,0906	1,5900	1,8600
C3	2322,1700	118,4720	81,6330	256,3950	2172,7300	32,0741	17,8150	4,8300	36,7010	5,2166	1,9200	2,1500

CZWARTEK 28.12												
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	2334,0500	96,0230	74,3140	307,6350	2089,7100	27,1274	14,4200	10,7700	22,5850	4,9914	3,4990	3,7870
2	2371,0800	98,1470	67,2540	363,1050	1553,0900	23,3204	21,7870	11,7000	21,3840	4,8479	3,9990	4,6370
6	2309,4700	105,7460	67,4970	299,8050	2143,4700	25,8576	15,7140	1,1700	34,8500	5,3492	4,6150	4,8550
3	2231,8800	96,6370	52,3390	362,4450	1604,9400	12,4474	21,8870	11,9100	21,3840	4,8369	3,9990	4,6370
10	2115,3500	63,4840	46,9950	351,2250	1070,6200	17,5274	44,1160	1,1100	21,4510	2,9229	2,7990	3,1370
12	2114,0500	89,6340	60,2250	315,4050	1379,7200	20,4744	25,3360	14,4000	17,4310	3,7994	3,9990	4,6370
C1	2383,5500	95,4230	74,4340	329,1450	2049,8100	27,1214	24,0500	10,7700	24,0550	5,1054	3,4990	3,7870
C2	2438,5800	99,0470	67,5540	383,1150	1554,5900	23,3504	30,9370	11,7000	24,2340	4,8479	3,9990	4,6370
C3	2376,9700	106,6460	67,7970	319,8150	2144,9700	25,8876	24,8640	1,1700	37,7000	5,3492	4,6150	4,8550

PIĄTEK 29.12												
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	2292,6500	89,8940	69,6640	297,4350	1405,6600	21,0737	41,4280	17,1100	31,8020	4,8267	12,4250	7,4150
2	2194,5300	93,1240	51,1410	265,3000	1223,4100	21,1337	45,6570	17,4300	30,6900	3,9586	14,1200	9,2600
6	2210,2200	96,8750	74,1560	277,0300	1846,7000	20,2430	29,8790	7,5100	37,3500	5,9775	11,5100	6,8400
3	2057,0800	91,8340	36,5760	264,6950	1275,1600	10,1417	45,6570	17,3200	30,6900	3,9344	14,1200	9,2600
10	2011,8800	60,4840	49,6760	283,8550	981,2600	25,0187	43,0070	2,8000	27,1300	3,4424	14,1200	9,2600
12	2030,4300	85,1040	46,9010	253,0800	1122,0100	19,1287	39,9870	11,9900	26,4500	3,7181	5,1200	4,9400
C1	2395,5500	95,7940	78,2040	298,0850	1461,4600	21,0737	41,4280	17,1100	31,8020	4,8425	12,4250	7,4150
C2	2270,2800	99,4040	56,2910	265,7950	1285,5100	21,2527	45,7570	17,7500	30,6900	3,9894	14,1200	9,2600
C3	2313,1200	102,7750	82,6960	277,6800	1902,5000	20,2430	29,8790	7,5100	37,3500	5,9933	11,5100	6,8400

SOBOTA 30.12												
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	2349,7400	96,3600	84,9360	350,2700	1790,8300	27,9786	28,6670	11,4000	31,7190	4,2574	2,9600	2,8500
2	2109,7561	98,5113	57,8173	363,3750	1710,2941	24,3984	31,9110	13,2905	22,8370	3,4463	2,5750	2,8150
6	2375,2400	101,1810	83,0360	308,8730	2233,8400	25,9762	21,7910	1,8000	40,0570	4,5317	3,8100	3,4400
3	2031,1561	98,3763	49,1923	363,3750	1720,2441	13,4064	31,9110	13,1805	22,8370	3,4413	2,5750	2,8150
10	1946,9500	61,9170	37,4800	405,6200	1264,2200	17,3675	44,7050	2,5700	25,5400	3,0159	1,6500	1,9000
12	2121,6161	77,8773	45,2333	399,9200	1377,1541	20,4540	36,0150	11,8505	23,3100	3,2918	1,8950	2,1650
C1	2329,4900	95,6950	81,4360	356,4750	1810,9800	27,2076	33,2170	11,4000	33,0340	4,4972	2,9600	2,8500
C2	2165,1061	98,9613	60,3673	373,3800	1711,0441	24,4134	36,4860	13,2905	24,2620	3,4463	2,5750	2,8150
C3	2430,5900	101,6310	85,5860	318,8780	2234,5900	25,9912	26,3660	1,8000	41,4820	4,5317	3,8100	3,4400

NIEDZIELA 31.12												
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	2214,3800	97,4660	82,0470	246,0380	1697,6100	24,3005	19,1220	20,1100	28,6800	3,8636	1,5050	1,3250
2	2131,0000	92,9570	46,1160	256,9710	1021,6300	21,6750	38,6020	20,9900	30,1230	3,0436	4,9300	4,8200
6	2151,1361	99,0943	64,4763	264,8420	1813,0441	20,8254	24,3320	7,5205	36,3850	4,0591	11,2900	6,1500
3	2052,4000	92,8220	37,4910	256,9710	1031,5800	10,6830	38,6020	20,8800	30,1230	3,0386	4,9300	4,8200
10	2051,4800	60,8070	51,1310	288,4460	1157,2500	25,6373	41,3050	1,8400	31,1780	2,8196	9,8500	5,0700
12	1924,7000	97,5870	47,4560	238,1910	1163,5300	21,3830	17,1820	20,0300	28,7430	3,5221	2,1300	2,3200
C1	2198,9800	98,5560	71,4270	266,1780	1691,8100	20,7845	23,0820	20,1100	32,0400	4,1126	10,5050	5,6450
C2	2242,6000	93,6770	49,2360	275,1510	1025,2300	21,7470	42,7420	20,9900	33,7230	3,0526	9,9300	5,1400
C3	2185,9361	103,4443	65,9163	265,6820	1921,6441	20,8254	24,3320	7,5205	36,3850	4,4191	11,2900	6,1500

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.