

Jadłospis

Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Ser żółty 20g (MLEKO), Ogórek zielony 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 80g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(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, Ogórek zielony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Dżem 80g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 100g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Koncentrat pomidorowy, Ryż biały, Mięso wieprzowe, Włoszczyzna (SELER), Śmietana (MLEKO), Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Ser żółty 20g (MLEKO), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY),
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 80g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(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, Ogórek zielony 100g, Jabłko 1 szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 22.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Koncentrat pomidorowy, Ryż biały, Mięso wieprzowe, Włoszczyzna (SELER), Śmietana (MLEKO), Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Ryż biały, Woda, Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 23.01.2024(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), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (RYBY, MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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 2 szt (JAJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (RYBY, MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 2szt (JAJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), 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), Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (RYBY, MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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 100g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (RYBY, MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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), Pieczona cukinia,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Dynia, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Szpinak, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Ryba pieczona (RYBY), Marchew, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),

Jadłospis

Wtorek, 23.01.2024(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, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 60g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (RYBY, MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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 2 szt (JAJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (RYBY, MLEKO), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(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 2szt (JAJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), 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), Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (RYBY, MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 23.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pieczona cukinia,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Dynia, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Szpinak, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Ryba pieczona (RYBY), Marchew, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Środa, 24.01.2024(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, Rzodkiewka 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet królewski 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: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Środa, 24.01.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Środa, 24.01.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet królewski 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: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Środa, 24.01.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 24.01.2024(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, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Środa, 24.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna (SELER),
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler korzeń (SELER), Mięso drobiowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Twarożek (MLEKO), Banan, Truskawki, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Środa, 24.01.2024(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, MLEKO, SOJA), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet królewski 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 15g (ORZECY), II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Środa, 24.01.2024(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, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 100g (MLEKO), Banan 1szt, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Środa, 24.01.2024(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, Rzodkiewka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka drobiowa duszona 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet królewski 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek 100g (MLEKO), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 24.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna (SELER),
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler korzeń (SELER), Mięso drobiowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Bukiet królewski, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Twarożek (MLEKO), Banan, Truskawki, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, II: Sałatka z fetą, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Surówka colesław 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Sałatka z fetą, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 25.01.2024(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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 70g, Banan 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka 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, Śmietana (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Ser biały (MLEKO), Masło (MLEKO), Mus jabłkowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Czwartek, 25.01.2024(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, Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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, Sok warzywno-owocowy 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Czwartek, 25.01.2024(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, Kiwi 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Surówka colesław 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 25.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopočka (GLUTEN, SOJA), Jajko (JAJA), Rukola, Gotowany buraczek,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Ser biały (MLEKO), Masło (MLEKO), Mus jabłkowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Piątek, 26.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Szpinak gotowany 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), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 26.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 26.01.2024(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), Polędwica sopočka 40g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny 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), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 26.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 26.01.2024(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 ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny gotowany 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jaglana z masłem 200g (MLEKO), Szpinak gotowany 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,
Piątek, 26.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż, Ryba gotowana (RYBY), Ziemniaki, Szpinak, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 40ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Piątek, 26.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Szpinak gotowany 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), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 26.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 26.01.2024(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 (ORZECZY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny 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), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 26.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż, Ryba gotowana (RYBY), Ziemniaki, Szpinak, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 40ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 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), Kiwi 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 80g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), 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 (MLEKO, JAJA), Kiwi 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 80g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 27.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 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, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Sobota, 27.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Pieczona cukinia,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Sztuka mięsa, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Jabłko, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 wiśniowa 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 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), Kiwi 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 wiśniowa 80g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 27.01.2024(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 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zrazik wieprzowy duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), 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 (MLEKO, JAJA), Kiwi 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 27.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Pieczona cukinia,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Sztuka mięsa, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Jabłko, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(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), Ser biały 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), 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 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(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), Ser biały 40g (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 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(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 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(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, Ser biały 40g (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), 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 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 28.01.2024(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,
Niedziela, 28.01.2024(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, 28.01.2024(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), Ser biały 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), 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 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(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), Ser biały 40g (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 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 28.01.2024(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), Ser biały 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 28.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso gotowane, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, MLEKO), Jaja (JAJA), Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Jogurt naturalny (MLEKO), Sałata, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

PONIEDZIAŁEK 22.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ-OWE NASYCONE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2106,1940	82,4260	60,0330	277,2300	1818,4100	26,2580	33,6130	11,1656	33,0910	4,2018	4,8550	4,9050
2	2263,9600	77,3050	51,2270	305,1700	1469,0100	23,4240	47,3810	11,1420	31,2430	3,5088	12,9850	8,3750
6	2101,8940	86,1160	61,8430	280,3400	2073,0100	27,0260	21,3730	1,5856	38,4910	4,7978	5,4050	5,2050
3	2185,3600	77,1700	42,6020	305,1700	1478,9600	12,4320	47,3810	11,0320	31,2430	3,5038	12,9850	8,3750
10	1791,0600	41,5850	34,5970	299,9700	1061,9100	17,2560	36,3310	1,5420	26,3530	3,2953	12,7750	7,7550
12	2007,4600	79,7150	48,9870	254,2100	1306,9100	24,2340	39,9610	12,1020	25,3030	3,6403	3,5050	3,1950
C1	2282,0940	84,8460	69,6980	297,1350	1811,6100	27,2840	37,9830	11,1656	37,1660	4,1828	13,1550	8,5250
C2	2263,9600	77,3050	51,2270	305,1700	1469,0100	23,4240	47,3810	11,1420	31,2430	3,5088	12,9850	8,3750
C3	2291,7940	89,2360	71,6080	300,2450	2077,2100	28,0820	25,8430	1,5856	43,0660	4,8068	14,4050	9,5250
14	1916,2600	76,3150	48,4270	234,7300	1191,3100	24,1140	39,7610	12,1020	24,2230	3,1203	3,5050	3,1950

WTOREK 23.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ-OWE NASYCONE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2251,1700	101,0500	70,8200	318,5650	2079,6600	25,8407	26,3610	12,2200	36,1500	6,1134	1,9500	1,7200
2	2299,7200	107,0650	67,9750	352,4400	1559,4600	22,7307	33,9960	12,2000	36,0350	5,2514	2,8100	2,4800
6	2378,0700	113,7600	78,6200	285,3150	2180,6600	26,9157	19,4510	2,6400	42,4700	6,7871	3,0700	2,6900
3	2090,3200	102,0000	46,7300	351,1200	1613,2100	11,9767	34,1960	12,7300	36,0350	5,2344	2,8100	2,4800
10	1934,7700	61,9120	41,6880	371,7700	1006,1800	17,7451	43,3500	2,8900	35,6460	3,1662	10,0500	5,2600
12	1939,1700	97,2250	55,9250	293,1400	1493,4100	21,1822	27,4160	15,8600	31,1150	3,8541	2,7700	2,4500
C1	2251,1700	101,0500	70,8200	318,5650	2079,6600	25,8407	26,3610	12,2200	36,1500	6,1134	1,9500	1,7200
C2	2299,7200	107,0650	67,9750	352,4400	1559,4600	22,7307	33,9960	12,2000	36,0350	5,2514	2,8100	2,4800
C3	2378,0700	113,7600	78,6200	285,3150	2180,6600	26,9157	19,4510	2,6400	42,4700	6,7871	3,0700	2,6900
14	1879,4700	88,2750	53,4150	303,3600	1370,3100	19,7422	23,6160	11,2100	32,5850	3,1571	2,7700	2,4500

ŚRODA 24.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2268,2780	93,6900	73,1200	274,2480	1945,7770	25,9425	36,4820	12,6336	38,1107	3,7002	1,7000	1,1300
2	2196,7000	102,8770	55,8000	270,4950	1412,2200	23,0005	37,7170	12,6340	35,2050	3,8122	0,9900	0,8800
6	2324,8000	109,3670	70,8950	290,8900	2228,1200	27,4755	24,2970	3,0740	41,5500	4,8502	1,7000	1,1300
3	2118,1000	102,7420	47,1750	270,4950	1422,1700	12,0085	37,7170	12,5240	35,2050	3,8072	0,9900	0,8800
10	1724,7500	56,2720	33,1200	254,1100	965,4700	16,1055	38,1650	1,1100	30,0600	3,4750	0,9900	0,8800
12	1865,2500	82,3950	46,2500	234,1300	1099,8500	20,5535	30,7700	11,6700	31,1100	3,5507	0,9900	0,8800
C1	2237,8280	100,5400	63,3300	285,9330	1918,5270	23,4855	40,8770	13,9136	39,2957	3,8642	1,7000	1,1300
C2	2283,2500	110,8070	57,8300	280,5000	1430,5700	24,1315	42,2920	13,9140	36,6300	3,8562	0,9900	0,8800
C3	2377,6000	116,8470	72,7750	290,8900	2245,7200	28,5915	24,2970	4,3540	41,5500	4,8942	1,7000	1,1300
14	1774,0500	78,9950	45,6900	214,6500	984,2500	20,4335	30,5700	11,6700	30,0300	3,0307	0,9900	0,8800

CZWARTEK 25.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2236,3000	93,1740	76,1810	292,7850	1878,9400	34,8371	23,0300	13,2500	24,7530	4,7942	10,0800	6,5600
2	2270,8800	105,5700	68,7290	328,6250	1582,5400	28,3405	30,1560	13,0100	23,0130	4,5793	10,7800	7,3600
6	2356,3300	127,0350	75,3020	282,1730	2198,5100	27,5137	15,5970	1,7820	33,2060	4,9631	3,6400	4,0700
3	2131,6800	104,0600	53,8140	327,9650	1634,3900	17,4675	30,2560	13,2200	23,0130	4,5683	10,7800	7,3600
10	2027,5500	62,3020	42,8850	336,7950	1084,9700	23,7065	52,0450	3,4100	24,7000	2,9450	8,2200	4,2400
12	2026,2500	88,4520	56,1150	300,9750	1394,0700	26,6535	33,2650	16,7000	20,6800	3,8215	9,4200	5,7400
C1	2413,6000	107,0740	76,7310	316,6850	1805,4400	33,8561	22,6800	13,0500	26,5530	4,9892	10,0800	6,5600
C2	2393,8800	105,5700	69,0290	358,3250	1645,5400	28,3405	30,1560	13,0100	26,0130	4,5793	10,7800	7,3600
C3	2458,6300	141,6550	75,9520	276,3730	2065,2100	26,6287	15,8070	1,5820	33,6860	5,1581	3,6400	4,0700
14	1966,5500	79,5020	53,6050	311,1950	1270,9700	25,2135	29,4650	12,0500	22,1500	3,1245	9,4200	5,7400

PIĄTEK 26.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2407,7500	90,7940	66,8140	333,0650	1602,8600	19,4327	39,8580	12,6300	36,7920	4,3152	11,4550	6,9150
2	2267,7200	95,0240	51,2130	316,9000	1330,0800	19,5369	39,0170	12,9500	33,7200	3,4390	11,5100	7,0000
6	2296,2200	97,7050	70,6560	311,9500	2067,8000	19,2370	30,7090	3,0300	42,7600	5,3440	11,3700	6,8000
3	2130,2700	93,7340	36,6480	316,2950	1381,8300	8,5449	39,0170	12,8400	33,7200	3,4148	11,5100	7,0000
10	1960,4700	65,2240	49,2080	265,8350	861,8300	25,0719	39,3870	2,8000	24,6900	3,1473	11,5500	7,0900
12	2007,8200	86,3440	44,6330	253,0000	1103,2800	18,8079	36,7070	11,9900	25,5700	3,4090	2,5500	2,7700
C1	2407,7500	90,7940	66,8140	333,0650	1602,8600	19,4327	39,8580	12,6300	36,7920	4,3152	11,4550	6,9150
C2	2267,7200	95,0240	51,2130	316,9000	1330,0800	19,5369	39,0170	12,9500	33,7200	3,4390	11,5100	7,0000
C3	2296,2200	97,7050	70,6560	311,9500	2067,8000	19,2370	30,7090	3,0300	42,7600	5,3440	11,3700	6,8000
14	1916,6200	82,9440	44,0730	233,5200	987,6800	18,6879	36,5070	11,9900	24,4900	2,8890	2,5500	2,7700

SOBOTA 27.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2487,7600	90,9560	77,0530	377,1120	1819,9000	27,4485	24,1310	10,9500	34,1810	5,6788	1,2000	0,8500
2	2394,8300	99,8420	57,7720	392,7370	2043,0900	24,8404	41,5050	13,3000	29,9090	4,9923	0,7750	0,7850
6	2570,8600	95,3920	81,0230	341,0150	2202,1100	26,1961	17,7600	1,3500	41,2490	5,8273	2,0500	1,4400
3	2316,2300	99,7070	49,1470	392,7370	2053,0400	13,8484	41,5050	13,1900	29,9090	4,9873	0,7750	0,7850
10	2012,7500	67,0670	40,5100	403,1900	1290,4200	17,6975	40,2200	2,5700	26,1400	3,0777	9,4900	4,7500
12	2120,3000	78,2170	44,4050	389,6900	1395,0200	20,1030	41,3350	12,3100	29,1300	3,3352	9,7350	5,0750
C1	2544,7600	91,5560	77,3530	389,3120	1819,9000	27,4985	24,1310	10,9500	34,2310	5,6788	1,2000	0,8500
C2	2451,8300	100,4420	58,0720	404,9370	2043,0900	24,8904	41,5050	13,3000	29,9590	4,9923	0,7750	0,7850
C3	2570,8600	95,3920	81,0230	341,0150	2202,1100	26,1961	17,7600	1,3500	41,2490	5,8273	2,0500	1,4400
14	2029,1000	74,8170	43,8450	370,2100	1279,4200	19,9830	41,1350	12,3100	28,0500	2,8152	9,7350	5,0750

NIEDZIELA 28.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2439,3600	98,0250	99,4000	252,2480	1774,9200	24,6477	18,7060	21,3900	30,7070	3,7976	1,5050	1,3250
2	2183,8000	100,4370	47,9960	256,9710	1039,2300	22,7910	38,6020	22,2700	30,1230	3,0876	0,9300	0,8200
6	2164,1300	106,0620	65,6930	256,9220	1935,9100	20,4960	16,9270	12,4300	35,2550	4,1186	2,2900	1,8300
3	2105,2000	100,3020	39,3710	256,9710	1049,1800	11,7990	38,6020	22,1600	30,1230	3,0826	0,9300	0,8200
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	2405,9600	97,6150	88,6000	273,8880	1727,7200	21,0957	23,1460	21,3900	32,6870	4,1606	10,5050	5,6450
C2	2295,4000	101,1570	51,1160	275,1510	1042,8300	22,8630	42,7420	22,2700	33,7230	3,0966	9,9300	5,1400
C3	2175,7300	107,5120	66,1730	257,2020	1972,1100	20,4960	16,9270	12,4300	35,2550	4,2386	2,2900	1,8300
14	1724,9800	85,3120	44,1960	221,2110	925,1000	20,3883	16,6450	10,6300	24,7180	3,0021	2,1300	2,3200

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,
 ORZECHY- orzechy,
 SELER-seler i produkty pochodne,
 GORCZYCA- gorczyca i produkty pochodne,
 SEZAM- nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.