

Jadłospis

Poniedziałek, 12.02.2024(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 żółty 20g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g, Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (MLEKO), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(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), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Dżem 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(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, Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Dżem 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 12.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szyńka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 60g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, Dżem 40g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szyńka pieczona (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Mięso wieprzowe, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Oliwa z oliwek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Sertwarogowy (MLEKO), Dżem, Gotowany burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(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 żółty 20g (MLEKO), Szyńka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g, Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (MLEKO), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(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), Szyńka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Dżem 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 12.02.2024(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 żółty 20g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (MLEKO), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy duszony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 12.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Mięso wieprzowe, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Oliwa z oliwek
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Dżem, Gotowany burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(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), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Szynka wiśniowa 20g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(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 wiśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z oliwą 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 13.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wiśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(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 wiśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ryba duszona z oliwą 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Kasza jaglana 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z oliwą 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN) Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Rukola, Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wtorek, 13.02.2024(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), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Szynka wiśniowa 20g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY), Ogórek zielony 100g, Orzechy włoskie 25g (ORZECZY), II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 13.02.2024(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 wieśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z oliwą 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(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 wieśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY), Ogórek zielony 100g, Orzechy włoskie 25g (ORZECY), II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 13.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN) Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wieśniowa(GLUTEN, SOJA), Rukola, Pomidor bez skóry,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Środa, 14.02.2024(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), Jajko 1szt (JAJA), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Papryka żółta i czerwona 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe z fasolą 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 14.02.2024(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), Jajko na miękko 1szt (JAJA), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 14.02.2024(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 (AJAJ), Papryka żółta i czerwona 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (GLUTEN, SELER), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe z fasolą 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt
Środa, 14.02.2024(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, Pasta z białek 60g (AJAJ, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt
Środa, 14.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek 60g (AJAJ, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 14.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (AJAJ), Gotowany burak,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Szpinak, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Marchewka, Oliwa
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Dżem, Jabłko, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 14.02.2024(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), Jajko 1szt (AJAJ), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe z fasolą 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt

Jadłospis

Środa, 14.02.2024(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), Jajko na miękko 1szt (JAJA), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 14.02.2024(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), Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (GLUTEN, SELER), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto jarzynowe z fasolą 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 14.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Gotowany burak,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Szpinak, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Marchewka, Oliwa
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Dżem, Jabłko, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Gruszka 1szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Kotlet szarpany smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 15.02.2024(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), Orzechy włoskie 15g (ORZECZY), Gruszka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1szt (JAJA), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt
Czwartek, 15.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt
Czwartek, 15.02.2024(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, Mandarynka 2szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Buraczki, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Pieczona cukinia z ziołami, Oliwa,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Gruszka 1szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Kotlet szarpany smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt

Jadłospis

Czwartek, 15.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(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), Orzechy włoskie 15g (ORZECZY), Gruszka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1szt (JAJA), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Barszcz czerwony 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, Kiwi 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 15.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Buraczki, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Pieczona cukinia z ziołami, Oliwa,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Piątek, 16.02.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(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), Pasta z jaj na jogurcie 60g (MLEKO, JAJA), Szyunka drobiowa 20g (GLUTEN, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 16.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(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), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 60g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 40g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Piątek, 16.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Pomidory, Ryż, Dorsz (RYBY), Szpinak, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Bukiet królewski, Koncentrat pomidorowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Piątek, 16.02.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECHECHY), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(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), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN, MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (GLUTEN, SELER), Dorsz duszony 100g (RYBY), Sos szpinakowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECHECHY), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 16.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Pomidory, Ryż, Dorsz (RYBY), Szpinak, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Bukiet królewski, Koncentrat pomidorowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Sobota, 17.02.2024(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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Marchew oprószana z oliwą 100g (GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(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), Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana z oliwą 200g (GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Gruszka 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, MLEKO, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(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, Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (MLEKO, GLUTEN), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ser biały 60g (MLEKO), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1 szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jaglana 200g, Marchew oprószana z oliwą 200g (GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 1000g (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Sobota, 17.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Banan
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Ser biały (MLEKO), Włoszczyzna gotowana (SELER), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda
Sobota, 17.02.2024(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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (AJAJA, MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Pomidor 100g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (AJAJA, MLEKO, SELER), Marchew oprószana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(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), Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana z oliwą 200g (GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (AJAJA, MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Gruszka 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (AJAJA, MLEKO, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Sobota, 17.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Banan
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Ser biały (MLEKO), Włoszczyzna gotowana (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 18.02.2024(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 60g (GLUTEN), Ser biały 60g (MLEKO), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 18.02.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser biały 60g (MLEKO), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa duszona 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), Sałatka ryżowa z brokułem i szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Woda 1szt
Niedziela, 18.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet 60g (GLUTEN), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka z brązowego ryżu z brokułem i jajkiem 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 18.02.2024(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 60g (MLEKO), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Sałatka ryżowa z brokułem i szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Woda 1szt,
Niedziela, 18.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem jarski 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa 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), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt

Jadłospis

Niedziela, 18.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śnianiowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Sztuka mięsa gotowana, Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryż biały, Szynka (GLUTEN, SOJA), Brokuły, Jogurt naturalny (MLEKO), II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Niedziela, 18.02.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser biały 60g (MLEKO), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 18.02.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser biały 60g (MLEKO), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa duszona 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), Sałatka ryżowa z brokułem i szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Woda 1szt
Niedziela, 18.02.2024(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 wiśniowa 60g (GLUTEN, SOJA), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 50g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka z brązowego ryżu z brokułem i jajkiem 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 18.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śnianiowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Sztuka mięsa gotowana, Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryż biały, Szynka (GLUTEN, SOJA), Brokuły, Jogurt naturalny (MLEKO), II: Sok warzywno- owocowy 1szt

PONIEDZIAŁEK 12.02												
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	2289,1040	99,8470	58,8670	311,0720	1909,5400	25,6600	28,0030	12,7936	47,5510	4,4573	5,8250	5,1450
2	2373,0100	97,8760	52,2310	378,9970	1800,3600	23,7912	38,3860	13,0900	37,0220	3,6048	13,8050	9,1350
6	2250,4040	99,2020	57,0170	307,1720	2019,2400	23,8180	24,2580	3,1936	51,5610	4,4128	6,6450	6,0650
3	2294,4100	97,7410	43,6060	378,9970	1810,3100	12,7992	38,3860	12,9800	37,0220	3,5998	13,8050	9,1350
10	1918,3000	67,9060	40,2770	341,9600	1276,4900	19,6362	35,2860	2,8500	32,8120	3,2605	13,8050	9,1350
12	2228,2400	88,1190	47,6600	370,6970	1638,1300	22,8307	36,0870	11,9700	36,2450	3,5778	13,8050	9,1350
C1	2322,8540	100,2970	59,0170	321,0770	1910,2900	25,6750	32,5780	12,7936	48,9760	4,4573	5,8250	5,1450
C2	2357,6200	96,8760	54,8490	334,4170	1806,6900	24,2050	37,8460	13,0900	36,7320	3,7559	6,0850	5,9350
C3	2284,1540	99,6520	57,1670	317,1770	2019,9900	23,8330	28,8330	3,1936	52,9860	4,4128	6,6450	6,0650
14	2137,0400	84,7190	47,1000	351,2170	1522,5300	22,7107	35,8870	11,9700	35,1650	3,0578	13,8050	9,1350

WTOREK 13.02												
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	2117,7300	87,0050	74,0040	293,0880	2080,5000	29,3215	22,6650	12,1000	33,9150	4,7160	2,8400	3,4000
2	2080,4600	98,9420	57,2000	336,5450	1831,9300	22,4877	29,0080	11,7000	29,5980	4,6631	1,5400	1,8000
6	2210,5500	97,0650	71,1720	266,4500	2612,9600	29,4707	16,2290	2,6000	38,7930	4,9170	3,4400	4,3000
3	2001,8600	98,8070	48,5750	336,5450	1841,8800	11,4957	29,0080	11,5900	29,5980	4,6581	1,5400	1,8000
10	1654,6300	71,2090	45,4510	302,7250	1268,5600	16,6177	27,7770	1,1100	23,1450	3,0851	1,5400	1,8000
12	1823,4300	90,4290	50,1710	288,8450	1658,5600	19,6417	32,5570	14,4000	25,6450	3,6146	1,5400	1,8000
C1	2351,7300	91,9050	89,3790	315,9730	2083,0000	30,9915	32,3650	12,1000	38,3900	4,7160	2,8400	3,4000
C2	2147,9600	99,8420	57,5000	356,5550	1833,4300	22,5177	38,1580	11,7000	32,4480	4,6631	1,5400	1,8000
C3	2343,5500	103,9150	75,1470	287,0350	2365,4600	24,4207	25,8790	3,7000	42,2680	4,9720	3,4400	4,3000
14	1743,3300	83,7790	47,9410	291,3050	1530,2600	18,3117	28,8570	9,7500	24,7050	3,1776	1,5400	1,8000

ŚRODA 14.02												
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	2160,0480	83,7280	60,8540	278,5280	1476,7770	21,7292	25,8930	13,5256	47,8137	3,5909	14,1550	8,9850
2	2154,6700	76,3250	59,5790	340,9800	1301,4200	21,6192	33,7560	13,5220	38,8530	3,6499	14,1350	9,3450
6	2247,3480	90,4980	64,3340	289,8080	1903,2770	19,8232	24,3430	3,9256	52,6037	3,7459	14,1550	8,9850
3	2015,4700	74,8150	44,6640	340,3200	1353,2700	10,7462	33,8560	13,7320	38,8530	3,6389	14,1350	9,3450
10	1877,0200	52,2700	43,3540	338,7200	1046,8200	18,1467	37,2510	3,1420	34,2130	3,3013	13,0900	8,3200
12	2038,8200	62,0950	50,0340	347,5200	1065,7200	20,0627	36,7110	12,1020	33,1830	3,4488	11,7700	6,7700
C1	2227,5480	84,6280	61,1540	298,5380	1478,2770	21,7592	35,0430	13,5256	50,6637	3,5909	14,1550	8,9850
C2	2222,1700	77,2250	59,8790	360,9900	1302,9200	21,6492	42,9060	13,5220	41,7030	3,6499	14,1350	9,3450
C3	2281,0980	90,9480	64,4840	299,8130	1904,0270	19,8382	28,9180	3,9256	54,0287	3,7459	14,1550	8,9850
14	1947,6200	58,6950	49,4740	328,0400	950,1200	19,9427	36,5110	12,1020	32,1030	2,9288	11,7700	6,7700

CZWARTEK 15.02												
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	2499,6900	109,2350	79,2270	314,0200	1604,3200	24,8448	31,7510	12,6300	30,3480	4,4881	3,3550	3,4650
2	2276,5900	113,4550	57,0520	317,0800	1392,7700	22,5843	37,0210	12,6300	26,5730	4,0361	3,2800	3,7600
6	2294,2000	120,3350	70,0220	264,2450	2021,8500	21,7526	18,9310	3,0300	37,9390	4,3414	4,0450	3,8850
3	2197,9900	113,3200	48,4270	317,0800	1402,7200	11,5923	37,0210	12,5200	26,5730	4,0311	3,2800	3,7600
10	1845,7600	65,0270	39,8280	314,2500	1067,8000	17,8503	37,2100	2,3900	23,0400	3,1108	1,4400	1,2800
12	2055,0100	92,0370	42,6230	282,4250	1173,2500	19,7233	42,4400	11,6700	24,6300	3,1973	1,4400	1,2800
C1	2556,6900	109,8350	79,5270	326,2200	1604,3200	24,8948	31,7510	12,6300	30,3980	4,4881	3,3550	3,4650
C2	2333,5900	114,0550	57,3520	329,2800	1392,7700	22,6343	37,0210	12,6300	26,6230	4,0361	3,2800	3,7600
C3	2384,4800	122,0250	70,5040	293,0750	1823,2900	21,8510	23,2710	3,0300	41,3830	4,3740	4,2250	4,0450
14	1963,8100	88,6370	42,0630	262,9450	1057,6500	19,6033	42,2400	11,6700	23,5500	2,6773	1,4400	1,2800

PIĄTEK 16.02												
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	2093,0100	96,6330	56,4450	275,5130	1540,3200	22,5175	19,6850	13,1100	36,2500	3,7624	2,9500	3,4800
2	2189,2600	98,8730	49,5950	276,4380	1469,2200	20,2585	35,8650	13,4100	36,0300	3,2724	11,9500	7,8000
6	2098,9100	102,4030	56,1650	277,4530	2107,7200	21,3215	18,1350	3,5100	40,8000	3,9464	2,9500	3,4800
3	2051,8100	97,5830	35,0300	275,8330	1520,9700	9,2665	35,8650	13,3000	36,0300	3,2482	11,9500	7,8000
10	1664,4700	65,3020	37,1580	247,7200	948,6800	16,7181	20,0900	2,7100	32,5560	3,0902	13,2700	9,3500
12	1909,7600	85,1830	43,7750	268,1380	1148,5200	18,9765	20,2450	12,4500	33,1800	3,2509	11,9500	7,8000
C1	2250,9100	98,4530	65,7100	290,8180	1541,5200	23,4735	24,0550	13,1100	38,8250	3,7714	11,9500	7,8000
C2	2189,2600	98,8730	49,5950	276,4380	1469,2200	20,2585	35,8650	13,4100	36,0300	3,2724	11,9500	7,8000
C3	2256,8100	104,2230	65,4300	292,7580	2108,9200	22,2775	22,5050	3,5100	43,3750	3,9554	11,9500	7,8000
14	1818,5600	81,7830	43,2150	248,6580	1032,9200	18,8565	20,0450	12,4500	32,1000	2,7309	11,9500	7,8000

SOBOTA 17.02												
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	2372,0500	93,8060	97,5720	269,7600	2301,8900	39,1947	18,5710	11,2700	29,7520	5,5323	4,1200	3,7300
2	2371,8300	93,4870	58,3960	302,3450	1625,3600	26,1469	41,8250	12,6600	32,6160	5,1420	5,2400	4,8300
6	2559,2400	100,2570	101,7440	276,9030	2751,9700	37,6305	19,4150	1,6700	38,9000	5,4665	3,0200	2,5700
3	2293,2300	93,3520	49,7710	302,3450	1635,3100	15,1549	41,8250	12,5500	32,6160	5,1370	5,2400	4,8300
10	1852,1300	67,7720	36,9510	266,3550	1185,8100	17,4769	40,5450	1,1100	25,5960	3,2810	4,6400	4,0800
12	2048,6600	105,2620	44,6780	230,8900	1457,0000	22,4823	45,1850	16,3200	27,4800	3,7551	4,6400	4,0800
C1	2491,9500	94,9560	97,9820	271,2100	2156,5900	39,3487	31,9410	11,2700	32,1420	5,5423	4,7200	4,4800
C2	2303,0300	91,3870	58,0760	287,1450	1624,9600	26,0829	41,7250	12,6600	32,1760	5,1410	5,2400	4,8300
C3	2562,7400	100,2070	101,7940	278,3530	2605,4700	37,6405	19,4650	1,6700	39,2500	5,4765	3,6200	3,3200
14	1922,9600	96,9120	42,1680	223,6100	1270,9000	21,0923	41,3850	11,6700	26,0000	3,0581	4,6400	4,0800

NIEDZIELA 18.02												
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	2433,5100	98,0550	87,0700	329,2330	1465,0300	26,8328	27,2770	21,1500	33,3230	4,0199	11,3850	6,0650
2	2128,5900	107,3210	52,1820	360,2360	1626,9700	22,7531	31,9780	21,1500	27,0800	3,0576	9,9300	5,1500
6	2232,6100	102,1230	68,0870	287,3830	1536,8300	24,4396	19,6290	11,2300	38,0120	3,9490	11,1850	5,8850
3	2015,5900	101,3460	42,4370	359,9960	1276,9200	11,7611	31,9780	21,0400	27,0800	3,0526	9,9300	5,1500
10	1899,0600	60,9860	39,9220	384,3760	1337,8000	17,2333	40,0550	2,3900	26,2600	3,1506	11,2900	6,3300
12	2011,0600	91,2160	44,7920	364,4060	1250,1000	20,0423	31,2950	12,9500	27,2600	3,0576	9,9300	5,1500
C1	2281,3100	94,1150	73,4900	329,4730	1562,2300	23,2448	27,0970	21,1500	33,0830	3,4199	11,3850	6,0650
C2	2128,5900	107,3210	52,1820	360,2360	1626,9700	22,7531	31,9780	21,1500	27,0800	3,0576	9,9300	5,1500
C3	2097,6100	101,1030	55,0670	287,7430	1814,0300	20,8516	19,4490	11,2300	37,7720	3,3490	11,1850	5,8850
14	1919,8600	87,8160	44,2320	344,9260	1134,5000	19,9223	31,0950	12,9500	26,1800	2,5376	9,9300	5,1500

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.