

Jadłospis

Poniedziałek, 15.01.2024(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 żółty 20g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g, Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy mięsno-jarzynowy 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: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(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), 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), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser 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: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(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, 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), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 15.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka 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, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Poniedziałek, 15.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka 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), Ser twarogowy (MLEKO), Gotowany burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(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 żółty 20g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g, Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Klopsik wieprzowy mięsno-jarzynowy 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: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(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), 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), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 15.01.2024(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 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: Mus owocowy z dodatkiem jogurtu i zbóż 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 15.01.2024(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), Sertwarogowy (MLEKO), Gotowany burak, Jabłko II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(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), Szynka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(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 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 16.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (AJAJ), Szynka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Gruszka 1 szt, Woda 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(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 na jogurcie (AJAJ, MLEKO), Szynka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek 40g (AJAJ, MLEKO), 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, 16.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN) Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (AJAJ), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Rukola, Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wtorek, 16.01.2024(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 (AJAJ), Szynka drobiowa 30g (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 (ORZECHY), II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 16.01.2024(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 1 szt (JAJA), Szyńka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(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 1 szt (JAJA), Szyńka drobiowa 30g (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: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Gruszka 1szt, Woda 1szt,
Wtorek, 16.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN) Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szyńka drobiowa (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- warzynny 100% 1szt,
Środa, 17.01.2024(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), Papryka żółta i czerwona 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 17.01.2024(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), Szyńka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 17.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Papryka żółta i czerwona 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt
Środa, 17.01.2024(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, Szyńka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, 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 z mięsem wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt
Środa, 17.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szyńka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowego gotowanego 60g, Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 17.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szyńka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Gotowany burak,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Szpinak, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Mięso wieprzowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Marchewka, Oliwa
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Dżem, Jabłko, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 17.01.2024(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), Szyńka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt

Jadłospis

Środa, 17.01.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 17.01.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Papryka żółta i czerwona 100g, Mandarynka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy 150g (GLUTEN), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Rzodkiewka 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 17.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Gotowany burak,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Szpinak, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Mięso wieprzowe, 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, 18.01.2024(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), Kotlecik z ciecierzycy panierowany 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, 18.01.2024(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, 18.01.2024(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), 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) Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (GLUTEN, JAJA), 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, 18.01.2024(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, 18.01.2024(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, 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, 18.01.2024(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, 18.01.2024(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), Kotlecik z ciecierzycy panierowany 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, 18.01.2024(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, 18.01.2024(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), 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), Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (GLUTEN, JAJA), 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, 18.01.2024(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, 19.01.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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 buraczkami 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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), Pasta z jaj na jogurcie 60g (MLEKO, JAJA), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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 buraczkami 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 19.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, 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 buraczkami 60g (MLEKO), Papryka 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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 buraczkami 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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 buraczkami 40g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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, 19.01.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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 (ORZECY), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), 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, 19.01.2024(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), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Pasta warzywno- pomidorowa ze słonecznikiem 60g (SELER), Mix sałat 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, 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 (ORZECY), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Kiwi 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 19.01.2024(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, 20.01.2024(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), 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), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, 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, 20.01.2024(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), Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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, 20.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), 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), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, 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, 20.01.2024(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, Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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, 20.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	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, 20.01.2024(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, 20.01.2024(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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Pomidor 100g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Marchew 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, 20.01.2024(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), Dżem 60g, Banan 1szt, Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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, 20.01.2024(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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (JAJA, 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), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, 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, 20.01.2024(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, 21.01.2024(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 60g (GLUTEN), Ser biały 60g (MLEKO), Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO),
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, 21.01.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser biały 60g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa gotowana 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, 21.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), 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 gotowana 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, 21.01.2024(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 60g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa gotowana 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, 21.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem jarski 300ml (GLUTEN, JAJA, 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), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g, II: Sok warzywno-owocowy 1szt

Jadłospis

Niedziela, 21.01.2024(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, 21.01.2024(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 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, 21.01.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser biały 60g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa gotowana 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, 21.01.2024(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 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 gotowana 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, 21.01.2024(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 15.01												
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	2118,1700	93,1660	55,2610	289,0720	1598,1400	25,1250	25,8610	12,7900	44,2530	4,4573	5,8250	5,1450
2	2080,8100	90,1960	48,1110	337,9970	1585,9600	23,2072	30,6860	13,0900	32,9020	3,6048	13,8050	9,1350
6	2079,4700	92,5210	53,4110	285,1720	1707,8400	23,2830	22,1160	3,1900	48,2630	4,4128	6,6450	6,0650
3	2002,2100	90,0610	39,4860	337,9970	1595,9100	12,2152	30,6860	12,9800	32,9020	3,5998	13,8050	9,1350
10	1821,1000	67,7860	40,1970	326,7600	1276,0900	19,6322	29,8460	2,8500	32,4520	3,2605	13,8050	9,1350
12	2131,0400	87,9990	47,5800	355,4970	1637,7300	22,8267	30,6470	11,9700	35,8850	3,5778	13,8050	9,1350
C1	2151,9200	93,6160	55,4110	299,0770	1598,8900	25,1400	30,4360	12,7900	45,6780	4,4573	5,8250	5,1450
C2	2065,4200	89,1960	50,7290	293,4170	1592,2900	23,6210	30,1460	13,0900	32,6120	3,7559	6,0850	5,9350
C3	2113,2200	92,9710	53,5610	295,1770	1708,5900	23,2980	26,6910	3,1900	49,6880	4,4128	6,6450	6,0650
14	2039,8400	84,5990	47,0200	336,0170	1522,1300	22,7067	30,4470	11,9700	34,8050	3,0578	13,8050	9,1350

WTOREK 16.01												
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	1978,5000	85,3220	64,5550	245,9280	1834,5300	20,8335	39,5740	15,3600	32,0020	3,7100	2,8400	3,4000
2	2027,6300	96,8190	57,4310	289,1450	1442,3600	20,4517	45,9170	15,3600	27,6850	3,6571	1,5400	1,8000
6	2462,2200	106,7270	80,3480	267,5900	2316,4400	30,4867	22,5280	6,2900	42,3600	5,4420	3,4400	4,3000
3	1888,4300	95,3090	42,5160	288,4850	1494,2100	9,5787	46,0170	15,5700	27,6850	3,6461	1,5400	1,8000
10	1643,0300	69,6140	44,6010	302,4850	984,8600	16,7367	27,8770	1,4300	23,1450	3,1001	1,5400	1,8000
12	1901,7300	94,9290	56,7710	289,1450	1432,0600	20,1157	32,5570	14,4000	25,6450	3,6356	1,5400	1,8000
C1	2212,5000	90,2220	79,9300	268,8130	1837,0300	22,5035	49,2740	15,3600	36,4770	3,7100	2,8400	3,4000
C2	2095,1300	97,7190	57,7310	309,1550	1443,8600	20,4817	55,0670	15,3600	30,5350	3,6571	1,5400	1,8000
C3	2261,3200	101,4920	75,3180	239,6350	1977,6900	22,3007	32,1680	7,3600	41,4650	3,9660	3,4400	4,3000
14	1821,6300	88,2790	54,5410	291,6050	1303,7600	18,7857	28,8570	9,7500	24,7050	3,1986	1,5400	1,8000

ŚRODA 17.01												
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	2194,1680	94,4950	69,7280	288,8680	1729,5770	27,4666	24,4070	13,0936	39,0967	4,2188	13,8950	8,3550
2	2172,8900	96,5420	58,2530	331,6000	1653,3200	25,2126	32,5120	13,0940	35,2660	3,6508	13,5150	8,3950
6	2315,6680	104,6250	75,7680	299,4880	2281,6770	31,0366	22,8570	3,5336	43,8867	5,2488	13,8950	8,3550
3	2094,2900	96,4070	49,6280	331,6000	1663,2700	14,2206	32,5120	12,9840	35,2660	3,6458	13,5150	8,3950
10	1858,5700	59,1250	41,3440	335,3200	1357,8700	19,0537	35,8710	2,8220	31,9030	3,4505	12,4700	7,3700
12	2071,9400	77,2120	49,2980	342,4800	1425,6200	22,4971	36,3750	11,6700	33,0960	3,5087	12,4700	7,3700
C1	2109,4680	91,4550	56,4480	309,1180	1828,2770	23,9086	33,3770	13,0936	41,7067	3,6188	13,8950	8,3550
C2	2240,3900	97,4420	58,5530	351,6100	1654,8200	25,2426	41,6620	13,0940	38,1160	3,6508	13,5150	8,3950
C3	2197,2180	101,1350	62,3380	309,7330	2379,6270	27,4636	27,2520	3,5336	45,0717	4,6488	13,8950	8,3550
14	1980,7400	73,8120	48,7380	323,0000	1310,0200	22,3771	36,1750	11,6700	32,0160	2,9887	12,4700	7,3700

CZWARTEK 18.01												
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	2436,1900	91,1250	71,6370	324,5300	1509,7200	22,4828	31,7210	12,6300	30,7380	4,1686	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	2381,7000	100,6550	76,6220	282,3550	2023,0500	21,4016	18,9510	3,0300	38,5490	4,3449	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	2493,1900	91,7250	71,9370	336,7300	1509,7200	22,5328	31,7210	12,6300	30,7880	4,1686	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	2471,9800	102,3450	77,1040	311,1850	1824,4900	21,5000	23,2910	3,0300	41,9930	4,3775	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 19.01												
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	2114,3100	94,8330	56,5550	279,8530	1414,2200	20,2805	20,6650	13,0900	38,6600	3,3734	4,2700	5,0300
2	2249,5600	99,0130	53,1650	280,7780	1333,7200	20,4435	36,8450	13,4100	38,4400	3,3314	13,2700	9,3500
6	2117,4100	99,1230	55,9550	282,9130	1807,6200	18,4525	19,1150	3,4900	43,2100	4,0374	4,2700	5,0300
3	2112,1100	97,7230	38,6000	280,1730	1385,4700	9,4515	36,8450	13,3000	38,4400	3,3072	13,2700	9,3500
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	2272,2100	96,6530	65,8200	295,1580	1415,4200	21,2365	25,0350	13,0900	41,2350	3,3824	13,2700	9,3500
C2	2249,5600	99,0130	53,1650	280,7780	1333,7200	20,4435	36,8450	13,4100	38,4400	3,3314	13,2700	9,3500
C3	2275,3100	100,9430	65,2200	298,2180	1808,8200	19,4085	23,4850	3,4900	45,7850	4,0464	13,2700	9,3500
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 20.01												
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	2407,8500	116,3260	91,4920	269,7600	2369,2900	37,6527	18,5710	11,2700	29,7520	5,5323	4,1200	3,7300
2	2407,6300	116,0070	52,3160	302,3450	1692,7600	24,6049	41,8250	12,6600	32,6160	5,1420	5,2400	4,8300
6	2595,0400	122,7770	95,6640	276,9030	2819,3700	36,0885	19,4150	1,6700	38,9000	5,4665	3,0200	2,5700
3	2329,0300	115,8720	43,6910	302,3450	1702,7100	13,6129	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	2527,7500	117,4760	91,9020	271,2100	2223,9900	37,8067	31,9410	11,2700	32,1420	5,5423	4,7200	4,4800
C2	2338,8300	113,9070	51,9960	287,1450	1692,3600	24,5409	41,7250	12,6600	32,1760	5,1410	5,2400	4,8300
C3	2598,5400	122,7270	95,7140	278,3530	2672,8700	36,0985	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 21.01												
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	2343,5100	97,3350	86,3500	311,0530	1461,4300	26,7608	23,1370	21,1500	29,7230	4,0109	2,3850	1,7450
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.