

Jadłospis

Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Hummus 60g, Ser żółty 20g (MLEKO), Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Hummus 60g, Gruszka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 100g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Koncentrat pomidorowy, Ryż biały, Mięso wieprzowe, Włoszczyzna (SELER), Śmietana (MLEKO), Marchew, Oliwa z oliwek,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębową (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER), II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Hummus 60g, Ser żółty 20g (MLEKO), Banan 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY),
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, Jabłko 1 szt, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z białego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), Jabłko 1 szt, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Poniedziałek, 11.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Hummus 60g, Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (GLUTEN, SELER), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Sałatka z fetą, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 12.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (AJAJ), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 2szt (AJAJ), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa z brązowym ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (AJAJ, MLEKO), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (AJAJ, MLEKO), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 60g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Wtorek, 12.12.2023(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, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Szpinak, Śmietana(MLEKO), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko, Cukier II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 12.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Jabłko 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLEKO), Jabłko 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 12.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 2szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa z brązowym ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos szpinakowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Jabłko 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Sałata 2 liście, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECHE), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda

Jadłospis

Środa, 13.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek 60g (MLEKO), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECZY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Twarożek z musem truskawkowym 60g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 100g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn z dodatkiem oliwy z oliwek 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda
Środa, 13.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata, Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler korzeń (SELER), Mięso wieprzowe, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Bukiet jarzyn, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Twarożek (MLEKO), Banan, Truskawki, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Środa, 13.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 100g (MLEKO), Banan 1szt, Orzechy włoskie 25g (ORZECZY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z musem truskawkowym 100g (MLEKO), Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Środa, 13.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, SOJA MLEKO), Sałata 2 liście, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek 100g (MLEKO), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 25g (ORZECZY), II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 14.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso gotowane w kawałkach w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, MLEKO), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Surówka coleslaw 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Pomidor 100g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 70g, Banan 1szt, II: Sok warzywno-owocowy 1szt, woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Pappka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Jajko (JAJA), Rukola, Gotowany buraczek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Ser biały (MLEKO), Masło (MLEKO), Mus jabłkowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba gotowana (RYBY), Włoszczyzna (SELER), Pomidor bez skóry, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 14.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Papryka 100g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron z serem i masłem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (RYBY), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 14.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Papryka 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Zupa grochowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso gotowane w kawałkach w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, MLEKO), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN), Surówka colesław 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Pomidor 100g, II: Grahamka z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny z miruny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Marchew gotowana 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, ORZECY, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda

Jadłospis

Piątek, 15.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECYHY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, ORZECYHY, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 60g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały z masłem 200g (MLEKO), Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, Banan,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Miruna gotowana (RYBY), Ziemniaki, Marchew gotowana, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 40ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pomidor bez skóry, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Piątek, 15.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Kotlet rybny z miruny panierowany smażony 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Marchew gotowana 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECY), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Dżem 50g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN), Jabłko 1szt, woda
Piątek, 15.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szyunka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, SELER), Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Ogórek zielony 100g, II: Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECY), Jabłko 1szt, woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szyunka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (MLEKO, JAJA), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda

Jadłospis

Sobota, 16.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kielki 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, MLEKO, SELER), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (MLEKO, JAJA), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Dżem 70g, Mandarynka 2 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Mix sałat, Pomidor bez skóry, Oliwa z oliwek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Kasza jęczmienna (GLUTEN), Sztuka mięsa drobiowa, Ryż biały, Buraczki, Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Dżem, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda

Jadłospis

Sobota, 16.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, MLEKO, SELER), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (MLEKO, JAJA), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Sobota, 16.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Kiełki 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (RYBY, GLUTEN), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, MLEKO, SELER), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (MLEKO, JAJA), Mandarynka 2 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udka z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Niedziela, 17.12.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna z masłem 200g (GLUTEN, MLEKO), Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa wegetariańska na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso gotowane, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, MLEKO), Jaja (JAJA), Włoszczyzna (SELER), Ziemniaki, Jogurt naturalny (MLEKO), Sałata, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Niedziela, 17.12.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, Jabłko 1 szt, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 17.12.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziołowa 60g (MLEKO), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER), Sałata 2 liście, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda

PONIEDZIAŁEK 11.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2121,8900	84,6180	63,7260	279,3900	1590,6800	29,4850	31,6220	12,1520	29,2060	5,5138	3,6550	3,4050
2	2186,9900	81,6580	54,7460	283,3700	1424,6800	26,6000	39,7720	12,1320	27,2960	4,8138	3,5050	3,1950
6	2168,3900	90,1080	66,1160	287,3400	1986,3800	30,3650	19,1420	2,5720	38,3460	5,9818	4,2050	3,7050
3	2108,3900	81,5230	46,1210	283,3700	1434,6300	15,6080	39,7720	12,0220	27,2960	4,8088	3,5050	3,1950
10	1817,4600	42,0650	34,2370	281,7900	1059,5100	17,3280	45,5110	1,5420	24,7930	3,2863	3,7750	3,4350
12	1895,4600	68,1950	45,7670	247,8700	1180,8100	22,4840	39,7210	10,1820	22,9430	3,5883	3,5050	3,1950
C1	2337,3900	88,9380	74,0910	302,8950	1596,8800	30,5410	36,0920	12,1520	33,7810	5,5228	12,6550	7,7250
C2	2276,9900	82,3780	55,4660	301,5500	1428,2800	26,6720	43,9120	12,1320	30,8960	4,8228	12,5050	7,5150
C3	2293,8900	93,7080	75,7610	292,6650	1988,9800	31,3490	19,4720	2,5720	39,3210	5,9818	4,2050	3,7050

WTOREK 12.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2025,5961	87,3723	66,6283	312,5950	2022,8741	23,6688	23,8230	12,6705	28,5200	4,4397	3,1900	3,2500
2	2221,3961	106,7723	67,1183	352,8650	1571,9741	22,7178	32,2530	12,4705	28,8000	4,4099	12,4900	8,2900
6	2171,7961	111,6923	71,2483	272,0650	2162,1741	21,3458	16,0130	2,8705	37,0100	4,8314	4,9100	4,9700
3	2082,1961	105,2623	52,2033	352,2050	1623,8241	11,8448	32,3530	12,6805	28,8000	4,3989	12,4900	8,2900
10	1884,3200	60,4470	39,3330	381,1750	1010,9800	17,1821	39,2250	2,7100	30,3160	3,1579	11,1300	6,6700
12	1925,1161	89,4293	54,4293	315,2150	1382,9041	21,0183	25,2570	16,1605	25,5170	3,6521	11,1300	6,6700
C1	2222,6961	109,4723	69,4783	324,9750	1907,5741	23,8758	27,6130	13,7505	30,9200	4,6877	12,1900	7,5700
C2	2274,1961	114,2523	68,9983	352,8650	1589,5741	23,8338	32,2530	13,7505	28,8000	4,4539	12,4900	8,2900
C3	2314,5961	119,8923	73,8483	290,2450	2183,3741	22,5338	20,1530	4,1505	40,6100	4,8844	13,9100	9,2900

ŚRODA 13.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2197,9700	97,7520	78,8230	243,6050	1618,1300	30,3391	30,6750	13,1100	28,8010	3,4166	1,9200	2,1500
2	2035,4700	97,5320	57,1480	232,3900	1180,8300	25,8451	29,0750	13,1100	27,9060	3,6866	1,5900	1,8600
6	2167,9700	105,0420	72,2830	254,4050	2046,1300	30,3021	17,5950	3,5500	36,0510	4,8126	1,9200	2,1500
3	1956,8700	97,3970	48,5230	232,3900	1190,7800	14,8531	29,0750	13,0000	27,9060	3,6816	1,5900	1,8600
10	1721,2600	64,1820	34,5880	238,2900	892,0000	16,0403	35,9250	1,1100	25,0200	3,2101	1,4700	1,7400
12	1861,0700	79,6500	44,9980	235,7900	988,3100	21,9591	28,6450	11,6700	26,5760	3,5926	1,4700	1,7400
C1	2211,9700	107,2020	75,3930	246,7150	1626,7300	28,5231	30,7150	14,3900	29,2110	4,3006	1,9200	2,1500
C2	2123,0700	109,3620	60,4680	233,2300	1307,0300	26,9611	29,0750	14,3900	27,9060	4,0906	1,5900	1,8600
C3	2322,1700	118,4720	81,6330	256,3950	2172,7300	32,0741	17,8150	4,8300	36,7010	5,2166	1,9200	2,1500

CZWARTEK 14.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2335,2700	95,1310	74,2020	309,4850	2066,3200	33,3011	23,0190	13,0700	25,4300	5,1369	8,9200	4,8900
2	2413,2000	108,8850	66,0320	362,3350	1491,1000	29,6201	29,9060	14,0000	25,6090	4,3994	9,4200	5,7400
6	2325,7000	114,7890	66,7040	289,1730	2245,0800	23,1500	15,1200	1,1700	35,0400	5,0972	3,1150	3,1050
3	2258,6000	103,8350	50,9770	361,6750	1528,5500	18,7271	30,0060	14,2100	25,6090	4,3884	9,4200	5,7400
10	2134,5700	64,0920	47,0630	351,5750	1088,6300	23,7371	52,2350	3,4100	25,6760	2,9544	8,2200	4,2400
12	2129,7700	90,5920	58,7630	317,2750	1309,3300	26,7381	34,8350	16,7000	23,7560	3,4379	9,9600	6,2200
C1	2369,0200	95,5810	74,3520	319,4900	2067,0700	33,3161	27,5940	13,0700	26,8550	5,1369	8,9200	4,8900
C2	2431,5500	105,7950	66,0420	372,3400	1477,4500	29,6151	34,4810	14,0000	27,0340	4,3994	9,4200	5,7400
C3	2393,2000	115,6890	67,0040	309,1830	2246,5800	23,1800	24,2700	1,1700	37,8900	5,0972	3,1150	3,1050

PIĄTEK 15.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONE [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2245,8800	86,8620	69,5780	289,5750	1383,6300	21,0587	40,5090	17,1100	29,6850	4,7687	12,0650	7,0950
2	2147,7600	90,0920	51,0550	257,4400	1201,3800	21,1187	44,7380	17,4300	28,5730	3,9006	13,7600	8,9400
6	2163,4500	93,8430	74,0700	269,1700	1824,6700	20,2280	28,9600	7,5100	35,2330	5,9195	11,1500	6,5200
3	2010,3100	88,8020	36,4900	256,8350	1253,1300	10,1267	44,7380	17,3200	28,5730	3,8764	13,7600	8,9400
10	1965,1100	57,4520	49,5900	275,9950	959,2300	25,0037	42,0880	2,8000	25,0130	3,3844	13,7600	8,9400
12	1983,6600	82,0720	46,8150	245,2200	1099,9800	19,1137	39,0680	11,9900	24,3330	3,6601	4,7600	4,6200
C1	2348,7800	92,7620	78,1180	290,2250	1439,4300	21,0587	40,5090	17,1100	29,6850	4,7845	12,0650	7,0950
C2	2223,5100	96,3720	56,2050	257,9350	1263,4800	21,2377	44,8380	17,7500	28,5730	3,9314	13,7600	8,9400
C3	2266,3500	99,7430	82,6100	269,8200	1880,4700	20,2280	28,9600	7,5100	35,2330	5,9353	11,1500	6,5200

SOBOTA 16.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONE [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2235,2400	92,0200	80,3960	337,6700	1783,2300	27,9676	28,4770	11,4000	31,5490	4,2474	2,7900	2,7000
2	2092,5561	95,5913	57,2573	363,2550	1530,2941	24,3984	31,9110	13,2905	22,8370	3,4463	2,5750	2,8150
6	2260,7400	96,8410	78,4960	296,2730	2326,2400	25,9652	21,6010	1,8000	39,8870	4,5217	3,6400	3,2900
3	2013,9561	95,4563	48,6323	363,2550	1540,2441	13,4064	31,9110	13,1805	22,8370	3,4413	2,5750	2,8150
10	1946,9500	61,9170	37,4800	405,6200	1264,2200	17,3675	44,7050	2,5700	25,5400	3,0159	1,6500	1,9000
12	2121,6161	77,8773	45,2333	399,9200	1377,1541	20,4540	36,0150	11,8505	23,3100	3,2918	1,8950	2,1650
C1	2214,9900	91,3550	76,8960	343,8750	1803,3800	27,1966	33,0270	11,4000	32,8640	4,4872	2,7900	2,7000
C2	2147,9061	96,0413	59,8073	373,2600	1531,0441	24,4134	36,4860	13,2905	24,2620	3,4463	2,5750	2,8150
C3	2316,0900	97,2910	81,0460	306,2780	2326,9900	25,9802	26,1760	1,8000	41,3120	4,5217	3,6400	3,2900

NIEDZIELA 17.12												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARO ZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2240,9800	87,8060	88,8770	247,4880	1576,4100	25,5435	19,1720	20,1100	29,0300	3,8736	2,1050	2,0750
2	1957,3000	88,6670	54,5360	238,1910	1197,9300	22,8080	17,2220	20,9900	28,7430	3,5436	2,1300	2,3200
6	2177,7361	89,4343	71,3063	266,2920	1691,8441	22,0684	24,3820	7,5205	36,7350	4,0691	11,8900	6,9000
3	1878,7000	88,5320	45,9110	238,1910	1207,8800	11,8160	17,2220	20,8800	28,7430	3,5386	2,1300	2,3200
10	1854,6800	66,1270	52,7710	269,6660	1308,2500	25,5373	19,9250	1,8400	29,7980	3,3196	11,0500	6,5700
12	1924,7000	97,5870	47,4560	238,1910	1163,5300	21,3830	17,1820	20,0300	28,7430	3,5221	2,1300	2,3200
C1	2225,5800	88,8960	78,2570	267,6280	1570,6100	22,0275	23,1320	20,1100	32,3900	4,1226	11,1050	6,3950
C2	2103,7000	93,7370	59,0960	257,2110	1310,1300	22,8800	21,3620	20,9900	32,3430	3,9126	11,1300	6,6400
C3	2212,5361	93,7843	72,7463	267,1320	1800,4441	22,0684	24,3820	7,5205	36,7350	4,4291	11,8900	6,9000

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.