

Jadłospis

Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Udka z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Udka z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (GLUTEN, SELER), Udka z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(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, Filet zapiekany 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Udka z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta warzywna z wędliną 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Półka z kurczaka gotowana 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna 120g (SELER), Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno-owocowy 1szt, woda

Jadłospis

Poniedziałek, 01.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Gotowany buraczek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Wędlina (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pomidor, II: Sok warzywno- owocowy 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (GLUTEN, SELER), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z wędliną 120g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER), Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 100g, Kiwi 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (GLUTEN, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Jabłko 1 szt, woda
Wtorek, 02.01.2024(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 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 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 kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 02.01.2024(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 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (GLUTEN, RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 02.01.2024(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 (JAJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Gruszka 1 szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, 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 kiszony 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 02.01.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Ryba duszona z ziołami 60g (GLUTEN, RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 02.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek 40g (JAJA, MLEKO), Rukola 5g, Pomidor 100g, Dżem 60g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (GLUTEN, RYBY), Marchew gotowana 100g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Wtorek, 02.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł 300ml (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Sztuka mięsa drobiowa duszona, Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Brokuł, Szpinak, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba duszona z ziołami (GLUTEN, RYBY), Marchew gotowana, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Wtorek, 02.01.2024(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 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, Gruszka 1 szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 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 kiszony 100g, Mandarynka 2szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 02.01.2024(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 (AJAJ), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ryba duszona z ziołami 60g (GLUTEN, RYBY), Marchew gotowana 100g, Mandarynka 2szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Wtorek, 02.01.2024(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 (AJAJ), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Gruszka 1 szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, 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 kiszony 100g, Mandarynka 2szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO), woda
Środa, 03.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 5szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN, AJAJ), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), woda

Jadłospis

Środa, 03.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), woda
Środa, 03.01.2024(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), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 5szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Kiwi 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), woda
Środa, 03.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), woda
Środa, 03.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron 200g (GLUTEN, JAJA), Sos jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 40g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Środa, 03.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Szpinak, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso wieprzowe, Pomidory, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Twarożek (MLEKO), Banan, Cynamon II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda

Jadłospis

Środa, 03.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 5szt, Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), woda
Środa, 03.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g, Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), woda
Środa, 03.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 5szt, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN, JAJA), Sos mięsno- jarzynowy z pomidorami 200g (MLEKO, SELER, GLUTEN), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Twarożek z cynamonem 60g (MLEKO), Kiwi 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlecik z fasoli panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka colesław 100g (JAJA, MLEKO), Szpinak gotowany 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 (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 04.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka colesław 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 60g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Ryż biały, Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Szpinak, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Jabłko, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Czwartek, 04.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlecik z fasoli panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka colesław 100g (JAJA, MLEKO), Szpinak gotowany 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 (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g, Jabłko 1 szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Czwartek, 04.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka colesław 200g (JAJA, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Piątek, 05.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Papryka 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz smażony panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECZY), woda

Jadłospis

Piątek, 05.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 100g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Piątek, 05.01.2024(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), Sałata 2 liście, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 100g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECHE), woda
Piątek, 05.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 100g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Piątek, 05.01.2024(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), Sałata 2 liście, Marchew gotowana 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 60g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały z masłem 200g (MLEKO), Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 40g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Sok warzywno-owocowy 1szt, woda
Piątek, 05.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Ryż, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Marchew gotowana,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Dorsz duszony (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Pomidor, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), woda

Jadłospis

Piątek, 05.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Papryka 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz smażony panierowany 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda
Piątek, 05.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Ryż 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 100g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Marchew gotowana 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 100g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Piątek, 05.01.2024(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), Sałata 2 liście, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 100g (GLUTEN, 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), Serek kanapkowy z buraczką 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda
Sobota, 06.01.2024(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), Szynka dębową 40g (GLUTEN, SOJA), Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztecik Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Rukola 5g, Banan 1szt, II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Sobota, 06.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Sobota, 06.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 200g (GORCZYCA), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paszтет Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Rukola 5g, Gruszka 1szt, II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Sobota, 06.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Dżem 60g, Banan 1szt, II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Sobota, 06.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa duszona 60g, Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Marchew gotowana z oliwą 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
Sobota, 06.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso wieprzowe, Jaja (JAJA), Ziemniaki, Marchew gotowana, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Banan, Ser biały (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Sobota, 06.01.2024(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), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Ser żółty 20g (MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Sobota, 06.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Sobota, 06.01.2024(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 dębowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pieczeń rzymska duszona 100g (GLUTEN, JAJA), Sos z majerankiem 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 200g (GORCZYCA), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Rukola 5g, Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda
Niedziela, 07.01.2024(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), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 100g,
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), Włoszczyzna oprószana 100g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, II: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda

Jadłospis

Niedziela, 07.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko na miękko 2 szt (JAJA), Pomidor 100g, II: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda
Niedziela, 07.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Kiwi 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, II: Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z szynką i warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda
Niedziela, 07.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 120g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, II: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda
Niedziela, 07.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały z masłem 200g (MLEKO), Włoszczyzna oprószana 200g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek 40g (JAJA, MLEKO), Pomidor 100g, Dżem 60g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Niedziela, 07.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Filet duszony, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Pomidor, II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda

Jadłospis

Niedziela, 07.01.2024(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), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 100g, Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Włoszczyzna oprószana 100g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, Jabłko 1 szt, II: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda
Niedziela, 07.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (SELER, GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko na miękko 2 szt (JAJA), Pomidor 100g, Jabłko 1 szt, II: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda
Niedziela, 07.01.2024(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), Pieczeń myśliwska 40g (GLUTEN), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Kiwi 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Filet duszony 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Ser żółty 40g (MLEKO), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, II: Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z szynką i warzywami 120g (GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA), woda

PONIEDZIAŁEK 1.01												
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	2107,8600	90,6470	59,1180	271,6900	1664,6000	28,0413	28,9000	15,4000	35,8000	4,6193	13,8700	9,0600
2	2038,9300	94,9370	48,9820	306,6600	1320,8100	23,0939	35,0900	16,6400	31,8540	3,6309	13,0800	8,3800
6	2212,9100	95,9520	68,4680	277,6200	1961,7500	27,0393	27,3750	5,8000	43,1800	4,8918	14,6500	9,7200
3	1960,3300	94,8020	40,3570	306,6600	1330,7600	12,1019	35,0900	16,5300	31,8540	3,6259	13,0800	8,3800
10	1828,5300	65,8670	31,1520	321,1800	1227,2100	16,0569	32,7700	1,1100	35,4840	3,2919	12,6000	7,5200
12	1919,2800	87,7500	45,9370	308,1800	1299,7900	21,4974	17,2050	11,0300	29,8540	3,4234	4,0800	4,0600
C1	2264,7600	93,6470	68,4630	285,6150	1665,2000	29,0753	29,2300	15,4000	36,8250	4,6193	13,8700	9,0600
C2	2160,3400	100,8870	53,0950	320,7100	1335,3400	23,5997	35,6650	16,6400	32,7790	3,6672	13,3050	8,5800
C3	2260,9100	96,6720	68,8680	277,6200	1964,9500	27,1353	27,9350	5,8000	44,8600	4,8918	14,6500	9,7200

WTOREK 2.01												
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	2137,2000	93,4830	66,4200	308,6480	2242,7800	22,9445	22,2340	10,9200	32,2120	5,0470	1,9500	2,5500
2	2130,5200	102,3340	58,6380	347,2950	1686,1800	22,1309	29,3770	10,9200	32,6550	5,1880	3,1100	3,1900
6	2279,8200	105,5770	66,4480	271,4900	2427,4400	23,1347	17,5480	3,2400	41,0400	5,2600	2,5500	3,4500
3	1991,3200	100,8240	43,7230	346,6350	1738,0300	11,2579	29,4770	11,1300	32,6550	5,1770	3,1100	3,1900
10	1869,0200	69,2740	39,1530	364,6750	1037,0300	16,5139	40,6470	1,6100	29,5750	3,3340	12,1100	7,5100
12	1842,8700	90,0290	49,5980	310,7700	1384,4800	18,8529	29,3270	9,9300	28,3350	3,6355	3,1100	3,1900
C1	2291,7000	95,2830	67,0200	328,6580	2247,2800	23,0345	34,0840	10,9200	38,2120	5,0470	1,9500	2,5500
C2	2288,0200	103,9540	59,6580	385,4850	1691,2800	22,2329	42,6670	10,9200	39,1050	5,1970	12,1100	7,5100
C3	2347,3200	106,4770	66,7480	291,5000	2428,9400	23,1647	26,6980	3,2400	43,8900	5,2600	2,5500	3,4500

ŚRODA 3.01												
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	2225,4600	99,9600	76,2490	250,1350	1474,9200	28,3608	29,2880	12,6300	24,8980	4,8547	3,4650	3,2250
2	2166,2400	106,3230	66,6230	240,2400	1246,0900	25,5223	28,3140	12,6300	20,5260	4,6657	2,3650	2,6250
6	2304,8600	105,3000	86,6690	261,8550	1950,5200	34,4568	15,2780	3,5300	29,5780	4,9887	3,4650	3,2250
3	2087,6400	106,1880	57,9980	240,2400	1256,0400	14,5303	28,3140	12,5200	20,5260	4,6607	2,3650	2,6250
10	1763,7200	52,6720	34,6350	261,5700	974,9100	16,6700	35,7050	2,3900	20,3600	3,3922	1,0950	1,0850
12	1901,4600	83,4300	51,9840	232,2900	1049,5200	22,5028	17,7180	11,6700	19,7930	3,7309	1,0050	1,0050
C1	2208,2600	95,9800	63,7690	280,9550	1419,9200	24,7728	29,1080	12,6300	27,6580	4,7347	3,4650	3,2250
C2	2289,2400	106,3230	66,9230	269,9400	1309,0900	25,5223	28,3140	12,6300	23,5260	4,6657	2,3650	2,6250
C3	2232,1600	102,2200	74,1890	282,9850	1834,0200	30,8988	24,2480	3,5300	32,1880	4,8687	3,4650	3,2250

CZWARTEK 4.01												
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	2337,2400	98,1890	77,2350	254,7100	1790,8000	25,9121	20,8270	11,2200	41,2670	4,1816	4,0800	4,1600
2	2145,9100	91,6360	55,4610	282,2520	1382,5100	24,4877	28,4060	11,1900	28,5920	3,5145	12,1900	7,6500
6	2398,6900	105,2040	80,3880	282,9800	2020,3700	27,1546	23,2420	1,6200	46,2070	4,5055	13,2400	8,5800
3	2067,3100	91,5010	46,8360	282,2520	1392,4600	13,4957	28,4060	11,0800	28,5920	3,5095	12,1900	7,6500
10	1887,0000	63,3120	37,0850	282,1150	1016,3200	18,2495	26,6250	1,1100	27,8100	3,0156	11,5500	7,0900
12	2023,7600	85,8420	43,2640	284,7270	1191,6400	21,8305	27,5250	11,6700	26,9300	3,4264	11,5500	7,0900
C1	2427,2400	98,9090	77,9550	272,8900	1794,4000	25,9841	24,9670	11,2200	44,8670	4,1906	13,0800	8,4800
C2	2262,3100	92,8360	55,8210	282,2520	1383,7100	24,6317	41,7260	11,1900	30,6320	3,5145	12,1900	7,6500
C3	2398,6900	105,2040	80,3880	282,9800	2020,3700	27,1546	23,2420	1,6200	46,2070	4,5055	13,2400	8,5800

PIĄTEK 5.01												
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	2043,2061	84,6783	72,6153	238,7760	1351,0641	21,9974	20,7250	17,4305	29,7090	4,3083	8,9450	6,3350
2	1873,6061	91,2503	51,3733	225,4180	1166,1241	21,1721	22,1550	17,7505	29,7790	3,7853	10,4600	7,6600
6	2158,9161	91,4453	79,6203	257,0080	1945,1241	27,7495	28,0420	8,3305	35,8240	5,4862	9,1900	6,5500
3	1736,1561	89,9603	36,8083	224,8130	1217,8741	10,1801	22,1550	17,6405	29,7790	3,7611	10,4600	7,6600
10	1766,0800	63,1340	45,8660	270,4800	992,6100	22,3407	25,4470	2,7700	29,6550	3,2611	4,4600	4,7800
12	1789,5761	88,3053	48,8933	212,7880	1127,8541	20,3923	21,4420	16,6405	27,1490	3,7098	4,4600	4,7800
C1	2163,5061	93,0583	74,7953	258,7860	1370,1641	23,1434	29,8750	18,7105	32,5590	4,3523	8,9450	6,3350
C2	2085,1561	107,2103	59,8033	246,0330	1259,7241	22,4371	31,4050	19,3505	32,6290	3,8635	10,4600	7,6600
C3	2211,7161	98,9253	81,5003	257,0080	1962,7241	28,8655	28,0420	9,6105	35,8240	5,5302	9,1900	6,5500

SOBOTA 6.01												
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	2221,6900	95,3520	75,6830	253,8200	2066,6700	30,8651	32,0880	18,9300	28,5100	4,7309	4,0100	3,9700
2	2211,0500	86,9020	59,9860	268,0150	1479,6500	25,2869	40,7580	18,9100	28,8900	3,7670	5,1200	4,9400
6	2239,7800	103,6320	76,0650	259,7200	2229,2400	31,6923	18,3180	9,3500	33,0600	5,1228	2,5800	2,7200
3	1981,6000	88,2120	37,9710	259,3600	1442,5000	10,6199	40,5930	18,8000	28,3600	3,4794	5,1200	4,9400
10	1844,2700	51,8120	39,2060	252,6700	1128,9800	17,4741	39,0900	1,1100	26,4900	3,4084	5,1200	4,9400
12	2131,6200	87,7670	56,2360	254,9250	1417,0800	24,1081	40,0350	11,6700	26,1200	3,8115	5,1200	4,9400
C1	2279,5400	88,0220	70,1130	278,1600	1803,7200	28,2671	40,3980	18,9300	29,7850	4,1309	4,0100	3,9700
C2	2211,0500	86,9020	59,9860	268,0150	1479,6500	25,2869	40,7580	18,9100	28,8900	3,7670	5,1200	4,9400
C3	2199,4800	102,0520	72,3300	262,5650	2111,8400	29,0883	18,4680	9,3500	33,7950	5,0028	2,5800	2,7200

NIEDZIELA 7.01												
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	2239,6200	96,0550	86,6620	252,9230	1852,4800	28,0062	19,2390	10,7500	28,6130	4,4392	2,7250	2,6250
2	1992,2400	97,3110	55,6340	295,2360	1359,6400	19,1207	26,8300	11,0300	27,4940	4,1780	3,8900	3,8900
6	2274,7300	100,8480	82,6570	257,3230	2263,1100	26,8418	16,5560	1,1500	33,4020	4,4742	1,8250	1,8250
3	1792,4400	94,4260	34,4290	293,9160	1453,3900	8,3667	27,0300	11,5600	27,4940	4,1610	3,8900	3,8900
10	1992,2400	59,5310	48,0890	355,3560	1169,7900	24,5347	36,8400	1,5200	28,6740	3,6950	12,5300	7,8900
12	1934,1400	85,6710	53,3940	300,3760	1375,6400	18,5477	25,6800	9,7500	28,3140	4,0625	3,5300	3,5700
C1	2452,6200	96,7750	87,6820	300,8030	1919,0800	28,0782	23,3790	10,7500	35,2130	4,4482	11,7250	6,9450
C2	2232,1500	98,0310	59,6420	343,1160	1426,2700	19,6385	30,9700	11,0300	34,0940	4,1871	12,8900	8,2100
C3	2274,7300	100,8480	82,6570	257,3230	2263,1100	26,8418	16,5560	1,1500	33,4020	4,4742	1,8250	1,8250

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.