

Jadłospis

Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Leczo z mięsem wieprzowym i kiełbasą 250g (GLUTEN), Ryż brązowy 200g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ogórek zielony 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(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, Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 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), Ogórek zielony 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Filet zapiekany 40g, Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 1 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Ser biały (MLEKO), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ryż biały, Marchew, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), II: Sok warzywno- owocowy 1 szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Leczo z mięsem wieprzowym i kiełbasą 250g (GLUTEN), Ryż brązowy 200g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta warzywna z soczewicą 80g (SELER), Ogórek zielony 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Ser biały 40g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(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, Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 100g, Mandarynka 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 2 szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 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), Ogórek zielony 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 29.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Filet zapiekany, Pomidor, Ser biały (MLEKO),
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ryż biały, Marchew, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Włoszczyzna (SELER), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), II: Sok warzywno- owocowy 1 szt,

Jadłospis

Wtorek, 30.01.2024(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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO),
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO), Bitka 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, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Wtorek, 30.01.2024(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, Marchew gotowana 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), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Wtorek, 30.01.2024(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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Kiwi 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, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Wtorek, 30.01.2024(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, Marchew gotowana 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), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 30.01.2024(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, Marchew gotowana 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), Pomidor bez skóry 100g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Wtorek, 30.01.2024(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), Marchew gotowana,
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), Pomidor, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Wtorek, 30.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO),
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, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 30.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Marchew gotowana 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), Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 30.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 100g (MLEKO), II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Kiwi 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, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Wtorek, 30.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł 300ml (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Sztuka mięsa drobiowa duszona, Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Brokuł, Szpinak, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba duszona z ziołami (GLUTEN, RYBY), Pomidor, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Środa, 31.01.2024(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), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
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), Paszтет 60g (GLUTEN), Pomidor 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Środa, 31.01.2024(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), Pasta twarogowo-ziołowa 80g (MLEKO), Mix sałat 5g, Gotowany buraczek w plastrach 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), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 31.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (MLEKO), Szynka wiśniowa 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Marchew súpki 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), Pasztet 60g (GLUTEN), Pomidor 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Środa, 31.01.2024(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, Pasta twarogowo-ziółowa 80g (MLEKO), Mix sałat 5g, Gotowany buraczek w plastrach 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, Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 31.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziółowa 40g (MLEKO), Mix sałat 5g, Gotowany buraczek w plastrach 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), Szynka gotowana 40g (MLEKO, GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 31.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Gotowany burak,
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), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 31.01.2024(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), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, Mandarynka 2szt,
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), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Środa, 31.01.2024(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), Pasta twarogowo-zielona 80g (MLEKO), Mix sałat 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g, Mandarynka 2szt,
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), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Środa, 31.01.2024(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 twarogowo-zielona 60g (MLEKO), Szynka wiśniowa 20g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Marchew słupki 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), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1 szt, Woda 1szt,
Środa, 31.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Gotowany burak,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Szpinak, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso wieprzowe, Pomidory, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(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 20g (GLUTEN, SOJA), Paprykarz 40g (GLUTEN, RYBY), Rukola 5g, Ogórek zielony 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), Banan 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), Woda 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 01.02.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
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, Banan 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 20g (GLUTEN, SOJA), Paprykarz 40g (GLUTEN, RYBY), Rukola 5g, Ogórek zielony 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), Mandarynka 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
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, Banan 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(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, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER),
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, Mandarynka 2szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna,
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), Banan, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 01.02.2024(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 20g (GLUTEN, SOJA), Paprykarz 40 (GLUTEN, RYBY), Rukola 5g, Ogórek zielony 100g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
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), Banan 1 szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Włoszczyzna gotowana 100g (SELER), Mus owocowo-warzywny 100% 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, Banan 1szt, II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 20g (GLUTEN, SOJA), Paprykarz 40g (GLUTEN, RYBY), Rukola 5g, Ogórek zielony 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), Mandarynka 1szt II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, grzankami i sosem musztardowym 1szt (GLUTEN, GORCZYCA), Woda 1szt,
Czwartek, 01.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Kalafior, Ryż biały, Mięso wieprzowe, Ziemniaki, Szpinak, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Banan, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Piątek, 02.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 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: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 80g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia 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 buraczką 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 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 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 80g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia 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 buraczką 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 02.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Dorsz duszony 60g (GLUTEN, RYBY), Sos ziołowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jaglana 200g, 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 bez skóry 100g, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia,
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),
Piątek, 02.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 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 buraczkami 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 80g (JAJA, MLEKO), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia 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 buraczkami 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 02.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj z majonezem 60g (JAJA, MLEKO), Ser żółty 20g (MLEKO), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 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 100g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 02.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jaja (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Dorsz duszony (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Burak, Pomidor, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Ser żółty 20g (MLEKO), Rukola 5g, 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), Paszтет Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Papryka 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 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: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Jabłko 1 szt,
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), Papryka 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 03.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 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: Grahamka z margaryną, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa 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,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (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,
Sobota, 03.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 40g (GLUTEN, SOJA), Ser żółty 20g (MLEKO), Rukola 5g, 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: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 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: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 03.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Jabłko 1szt,
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), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECZY), II: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 03.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona(GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza kukurydziana, Mięso wieprzowe, Jaja (JAJA), Ziemniaki, Marchew gotowana, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Banan, Ser biały (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udka z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 2 szt (JAJA), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Mix sałat 5g, Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udka z kurczaka gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko na miękko 2 szt (JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udka gotowane 1szt, 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 2szt (JAJA), Pomidor 100g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 04.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Filet zapiekany 60g, Mix sałat 5g, Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 120g (JAJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 5g, Dżem 60g, Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek 40g (JAJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Jabłko,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Buraczki, Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Olej rzepakowy,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Pomidor, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 100g, Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (SEZAM), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 2 szt (JAJA), Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Woda 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany 60g, Mix sałat 5g, Jabłko 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko na miękko 2 szt (JAJA), Pomidor bez skóry 100g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 04.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pieczeń staropolska 40g (GLUTEN), Ser żółty 20g (MLEKO), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 100g, Jabłko 1 szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Ogórek kiszony 50g,
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Udko gotowane 1szt, 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 2 szt (JAJA), Pomidor 100g, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 04.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Jabłko,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Buraczki, Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Olej rzepakowy,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Pomidor, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

PONIEDZIAŁEK 29.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ-OWE NASYCONIE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2437,0340	100,5930	68,2600	337,9900	2055,3200	28,8105	25,7070	10,7536	42,5200	4,6438	13,0400	8,1700
2	2475,6200	123,6920	57,1780	335,3700	1928,7800	21,7681	26,8550	11,9900	36,0560	4,5411	14,8400	9,9000
6	2520,7540	122,9630	66,2640	344,1300	2169,6800	24,6501	26,0670	1,1536	49,2440	4,8711	14,1500	8,9200
3	2397,0200	123,5570	48,5530	335,3700	1938,7300	10,7761	26,8550	11,8800	36,0560	4,5361	14,8400	9,9000
10	2003,9200	63,6120	41,4580	324,8700	1169,1800	16,6611	31,9150	1,1100	31,7060	3,7971	13,6400	8,4000
12	2145,5300	110,8150	47,2010	343,6800	1500,6400	20,5204	16,4400	11,0300	30,5160	3,4725	4,2800	3,7600
C1	2593,9340	103,5930	77,6050	351,9150	2055,9200	29,8445	26,0370	10,7536	43,5450	4,6438	13,0400	8,1700
C2	2559,5300	124,2920	60,4660	347,5700	1928,8100	22,2639	26,8550	11,9900	36,1060	4,5412	14,8400	9,9000
C3	2581,4140	123,4130	69,4020	354,1350	2170,4600	25,1109	30,6420	1,1536	50,6690	4,8712	14,1500	8,9200
14	2054,3300	107,4150	46,6410	324,2000	1385,0400	20,4004	16,2400	11,0300	29,4360	2,9525	4,2800	3,7600

WTOREK 30.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ-OWE NASYCONIE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2183,7200	95,2080	69,9880	309,9280	2335,3400	23,1491	22,3490	11,2400	33,5780	5,0702	1,8500	1,6500
2	2140,1200	103,2140	59,5580	347,2950	1769,3800	22,2069	29,3770	10,9200	32,6550	5,1880	3,1100	3,1900
6	2255,4200	106,8070	67,6680	270,4900	2520,1400	23,3657	15,5080	3,5600	40,8700	5,2830	2,4500	2,5500
3	2000,9200	101,7040	44,6430	346,6350	1821,2300	11,3339	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	1852,4700	90,9090	50,5180	310,7700	1467,6800	18,9289	29,3270	9,9300	28,3350	3,6355	3,1100	3,1900
C1	2219,3000	95,7930	67,8400	327,6580	2336,7800	23,1695	31,4840	11,2400	36,3620	5,0700	1,8500	1,6500
C2	2207,6200	104,1140	59,8580	367,3050	1770,8800	22,2369	38,5270	10,9200	35,5050	5,1880	3,1100	3,1900
C3	2255,4200	106,8070	67,6680	270,4900	2520,1400	23,3657	15,5080	3,5600	40,8700	5,2830	2,4500	2,5500
14	1761,2700	87,5090	49,9580	291,2900	1352,0800	18,8089	29,1270	9,9300	27,2550	3,1155	3,1100	3,1900

ŚRODA 31.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2210,5180	89,1200	75,9580	274,0080	2140,4270	30,9876	20,8120	11,1136	28,1367	3,8322	11,2450	6,8550
2	2204,8800	106,1910	61,0590	320,6200	1372,0900	25,3804	27,7210	13,5540	24,6560	4,0222	11,2450	6,8550
6	2311,1380	97,3070	77,9610	287,5680	2294,0870	32,4315	20,4840	3,8336	34,9117	4,1467	12,2050	7,6950
3	2126,2800	106,0560	52,4340	320,6200	1382,0400	14,3884	27,7210	13,4440	24,6560	4,0172	11,2450	6,8550
10	1716,9400	52,1440	33,1530	308,2400	1039,0700	16,4804	25,0520	2,5500	23,9850	3,4210	11,3350	6,9350
12	1851,1900	89,6020	51,3280	283,7200	1470,0700	22,4251	11,0350	11,6700	20,1860	3,7509	2,2050	2,5050
C1	2161,0180	88,9400	64,4380	295,6980	2096,3270	27,4296	29,7820	11,1136	30,7467	3,9522	11,2450	6,8550
C2	2272,3800	107,0910	61,3590	340,6300	1373,5900	25,4104	36,8710	13,5540	27,5060	4,0222	11,2450	6,8550
C3	2261,6380	97,1270	66,4410	309,2580	2249,9870	28,8735	29,4540	3,8336	37,5217	4,2667	12,2050	7,6950
14	1759,9900	86,2020	50,7680	264,2400	1354,4700	22,3051	10,8350	11,6700	19,1060	3,2309	2,2050	2,5050

CZWARTEK 1.02												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2575,0900	102,8700	81,5230	276,7350	1986,4800	24,7024	34,7310	10,7400	44,7100	4,9873	3,6000	3,7200
2	2283,7400	101,8400	55,5030	282,8020	1583,5600	23,4775	38,9360	10,7100	29,7030	4,3822	3,4300	3,5300
6	2553,8900	109,1350	84,4660	315,0100	2215,6000	25,8159	28,4010	1,1400	49,0350	5,3112	12,7600	8,1400
3	2205,1400	101,7050	46,8780	282,8020	1593,5100	12,4855	38,9360	10,6000	29,7030	4,3772	3,4300	3,5300
10	1771,9000	63,7120	36,7050	284,5650	1052,6200	18,1895	33,3750	1,1100	28,6600	3,1026	2,0700	1,9100
12	2057,5600	86,5420	42,9440	267,1670	1227,6400	21,8845	38,4450	11,6700	26,9700	3,5134	2,0700	1,9100
C1	2632,0900	103,4700	81,8230	288,9350	1986,4800	24,7524	34,7310	10,7400	44,7600	4,9873	3,6000	3,7200
C2	2340,7400	102,4400	55,8030	295,0020	1583,5600	23,5275	38,9360	10,7100	29,7530	4,3822	3,4300	3,5300
C3	2553,8900	109,1350	84,4660	315,0100	2215,6000	25,8159	28,4010	1,1400	49,0350	5,3112	12,7600	8,1400
14	1966,3600	83,1420	42,3840	247,6870	1112,0400	21,7645	38,2450	11,6700	25,8900	2,9934	2,0700	1,9100

PIĄTEK 2.02												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2233,2000	91,4380	70,6900	283,3510	1737,3600	22,9722	22,8150	13,1100	36,6440	4,5623	13,0450	8,3750
2	2141,0700	98,3950	58,0630	270,8280	1342,6500	20,3281	22,9720	13,4100	33,6890	3,3538	11,7000	7,5600
6	2306,7100	96,6050	76,7550	296,6430	2227,3200	28,5143	29,8720	4,0100	40,3590	5,7402	13,2900	8,5900
3	1970,3200	95,2700	40,4280	269,8930	1393,5000	9,4551	23,0720	13,6200	33,6890	3,3341	11,7000	7,5600
10	1765,1800	67,0340	49,5460	255,4700	904,4100	22,7467	23,7470	2,7700	27,4950	3,0411	2,7000	3,2400
12	1832,9700	90,3350	51,6330	214,3180	1148,8500	20,7501	20,1220	17,1000	26,5890	3,4898	2,7000	3,2400
C1	2353,5000	99,8180	72,8700	303,3610	1756,4600	24,1182	31,9650	14,3900	39,4940	4,6063	13,0450	8,3750
C2	2261,3700	106,7750	60,2430	290,8380	1361,7500	21,4741	32,1220	14,6900	36,5390	3,3978	11,7000	7,5600
C3	2359,5100	104,0850	78,6350	296,6430	2244,9200	29,6303	29,8720	5,2900	40,3590	5,7842	13,2900	8,5900
14	1773,2700	81,3850	49,1230	224,5380	1025,7500	19,3101	16,3220	12,4500	28,0590	2,7928	2,7000	3,2400

SOBOTA 3.02												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONE [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2270,1900	98,5600	78,2320	280,8300	2223,3700	32,0843	18,1960	11,7200	30,0530	5,9349	4,0100	3,9700
2	2345,2000	90,1400	62,4300	290,6100	1635,9000	26,5501	40,0860	11,7000	30,4730	4,9710	5,1200	4,9400
6	2391,6800	107,2100	79,1440	302,6100	2386,2400	33,0175	19,1360	2,1400	36,0930	6,3358	11,5800	7,0400
3	2115,7500	91,4500	40,4150	281,9550	1598,7500	11,8831	39,9210	11,5900	29,9430	4,6834	5,1200	4,9400
10	1744,2700	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	2413,6900	91,2600	72,5570	300,7550	1959,9700	29,5303	39,7260	11,7200	31,3680	5,3349	4,0100	3,9700
C2	2345,2000	90,1400	62,4300	290,6100	1635,9000	26,5501	40,0860	11,7000	30,4730	4,9710	5,1200	4,9400
C3	2406,3800	105,2300	75,2090	300,8550	2368,8400	30,3735	21,8860	2,1400	37,9780	6,2158	11,5800	7,0400
14	2040,4200	84,3670	55,6760	235,4450	1301,4800	23,9881	39,8350	11,6700	25,0400	3,2915	5,1200	4,9400

NIEDZIELA 4.02												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2191,7900	98,4850	84,3620	273,8780	1816,5100	28,2329	22,6410	20,1300	28,0780	3,5462	1,4650	1,5050
2	2163,1800	99,3910	67,3320	324,7860	1468,3300	22,0660	31,4970	20,1100	26,7850	3,0354	10,7700	6,3200
6	2270,1500	101,4330	85,9370	242,0830	2271,3400	26,8355	15,2930	10,5300	33,8070	3,6902	2,0650	2,2550
3	1936,4700	96,5060	43,1390	323,4660	1562,0500	10,8662	31,6970	20,6400	26,7850	3,0183	10,7700	6,3200
10	1904,5600	68,5210	39,8020	374,5660	1134,9000	16,8473	38,4200	1,4300	27,3500	2,7644	10,7700	6,3200
12	2107,2600	78,8560	55,6920	367,4260	1165,7000	18,5413	39,1950	9,7500	27,2800	3,3011	10,7300	6,2900
C1	2281,7900	99,2050	85,0820	292,0580	1820,1100	28,3049	26,7810	20,1300	31,6780	3,5552	10,4650	5,8250
C2	2163,1800	99,3910	67,3320	324,7860	1468,3300	22,0660	31,4970	20,1100	26,7850	3,0354	10,7700	6,3200
C3	2360,1500	102,1530	86,6570	260,2630	2274,9400	26,9075	19,4330	10,5300	37,4070	3,6992	11,0650	6,5750
14	2016,0600	75,4560	55,1320	347,9460	1050,1000	18,4213	38,9950	9,7500	26,2000	2,7811	10,7300	6,2900

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.