

Jadłospis

Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Szynka gotowana 20g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Rzodkiewka 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Szynka gotowana 20g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Rzodkiewka 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(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 wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej jarzynowe z duszonym mięsem (50g) 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos koperkowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki (MLEKO), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Marchew gotowana, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Koperek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Szynka gotowana 20g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Rzodkiewka 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 300g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Szynka gotowana 20g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Rzodkiewka 100g, II: Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (GLUTEN, JAJA, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,
Poniedziałek, 05.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki (MLEKO), Pomidor,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Mięso wieprzowe, Marchew gotowana, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Koperek
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Kasza jęczmienna (GLUTEN), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek, Woda II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda

Jadłospis

Wtorek, 06.02.2024(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), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(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), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Jabłko 1szt II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(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, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Jabłko 1szt II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(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), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Sałata 2 liście, Dżem 60g, Jabłko 1szt II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 06.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Pomidory, Włoszczyzna (SELER), Mięso gotowane wieprzowe, Ziemniaki, Szpinak gotowany, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dorsz pieczony (RYBY), Jogurt naturalny (MLEKO), Włoszczyzna, Koperek II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(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), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet mielony smażony 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, Sok warzywno- owocowy 1szt, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(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), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g (MLEKO), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Jabłko 1szt, Sok warzywno- owocowy 1szt, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pulpet mielony gotowany 100g (GLUTEN, JAJA), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (JAJA, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Wtorek, 06.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Pomidory, Włoszczyzna (SELER), Mięso wieprzowe gotowane, Ziemniaki, Szpinak gotowany, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dorsz pieczony (RYBY), Jogurt naturalny (MLEKO), Włoszczyzna, Koperek, Woda II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Środa, 07.02.2024(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), Paszтет Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Szynka gotowana 20g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza gryczana 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,

Środa, 07.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Środa, 07.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paszтет Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Szynka gotowana 20g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Pomidor 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza gryczana 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,

Środa, 07.02.2024(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, Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,

Środa, 07.02.2024(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), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 40g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Mus owocowo- warzynowy 100% 1szt,

Jadłospis

Środa, 07.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler (SELER), Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Bukiet królewski, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Środa, 07.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, SELER), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza gryczana 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,
Środa, 07.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy 60g (MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Smaczek z mięsem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Banan 1szt, Woda 1szt,
Środa, 07.02.2024(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 gotowana 80g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza gryczana 200g, Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat z papryką i kalarepką 100g, II: Kapuśniak wyborny 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Gruszka 1szt, Woda 1szt,
Środa, 07.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Seler (SELER), Włoszczyzna (SELER), Mięso drobiowe, Bukiet królewski, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO), Mąka pszenna (GLUTEN),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Ziemniaki, Woda, Masło (MLEKO), Dorsz pieczony (RYBY), Jogurt naturalny (MLEKO), Włoszczyzna, Koperek II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 08.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Polędwica sopocka 20g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Sos 100g (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(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, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 80g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 100g, Mandarynka 2szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 08.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Marchew,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Ryż biały, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Banan, Cukier, Mieszanka kompotowa,
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa (MLEKO), Pomidor, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 40g (GLUTEN, MLEKO), Polędwica sopocka 20g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(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 60g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Papryka 50g,
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (SEZAM), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Jabłko 1 szt, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Woda 1szt,
Czwartek, 08.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Ryż biały, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Banan, Cukier, Mieszanka kompotowa,
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Ryż biały, Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy pomidorowy (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Piątek, 09.02.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Ogórek zielony 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna smażona 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Marchew oprószana 100g (GLUTEN), 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), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Ogórek zielony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 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), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN), 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), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(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), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 60g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jaglana 200g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 100g, Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Piątek, 09.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadniowa 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Miruna duszona (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor, II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Piątek, 09.02.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Ogórek zielony 100g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna smażona 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM), Marchew oprószana 100g (GLUTEN), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,
Piątek, 09.02.2024(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 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Ogórek zielony 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynga gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna pieczona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 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), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Smaczek ze szpinakiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Mandarynka 1szt, Woda 1szt,

Jadłospis

Piątek, 09.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Miruna pieczona (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (MLEKO),
Sobota, 10.02.2024(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 wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z kalarepką i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, SELER, MLEKO), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 20g, Rzodkiewka 100g, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 10.02.2024(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 wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z pomidorem i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 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, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 10.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z kalarepką i oliwą 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, SELER, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 20g, Rzodkiewka 100g, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 10.02.2024(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 wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z pomidorem i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 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, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 10.02.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z pomidorem i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso drobiowe duszone 60g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Sobota, 10.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor, Oliwa z oliwek,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Banan, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Sobota, 10.02.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z kalarepką i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (JAJA, SELER, MLEKO), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 20g, Rzodkiewka 100g, Mandarynka 2szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 10.02.2024(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 wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z pomidorem i oliwą 100g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 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, MLEKO), Woda 1szt,
Sobota, 10.02.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat z kalarepką i oliwą 100g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, SELER, MLEKO), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Filet zapiekany 20g, Rzodkiewka 100g, Mandarynka 2szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Sobota, 10.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wiśniowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor, Oliwa z oliwek,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Kasza jęczmienna (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Banan, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 11.02.2024(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, Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(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	Jarski rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa wegetariańska na jogurcie 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Kotlet schabowy panierowany 100g (GLUTEN, JAJA), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka pieczona 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,

Jadłospis

Niedziela, 11.02.2024(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), Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 60g (MLEKO), Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY),
Obiad	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Sałata 2 liście, II: Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt,
Niedziela, 11.02.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka pieczona (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 400ml: Makaron (GLUTEN, JAJA), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO) II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

PONIEDZIAŁEK 5.02												
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	2007,2540	75,9920	54,3110	278,4400	1763,0500	21,9408	35,3030	13,0936	32,3460	3,8788	5,2650	4,8150
2	2082,1500	85,1860	55,5220	298,6400	1532,4900	21,9457	39,1960	13,0900	28,8320	4,3485	4,1800	4,3300
6	2110,7540	86,9520	61,5710	288,0400	2267,5500	25,7118	23,3630	3,5336	40,3760	4,9088	5,2650	4,8150
3	2006,6900	84,7430	46,6070	299,7700	1541,1400	10,9641	39,4720	12,9800	29,3980	4,3402	4,3840	4,5520
10	1754,6600	51,3950	40,5370	318,1200	1003,8100	18,5440	36,2210	1,5420	28,4430	3,7303	11,9650	7,0350
12	1812,6000	70,5340	51,1560	269,9200	1102,1000	22,3439	13,5070	12,5620	22,3050	3,9556	3,8950	3,9750
C1	2074,7540	76,8920	54,6110	298,4500	1764,5500	21,9708	44,4530	13,0936	35,1960	3,8788	5,2650	4,8150
C2	2149,6500	86,0860	55,8220	318,6500	1533,9900	21,9757	48,3460	13,0900	31,6820	4,3485	4,1800	4,3300
C3	2178,2540	87,8520	61,8710	308,0500	2269,0500	25,7418	32,5130	3,5336	43,2260	4,9088	5,2650	4,8150
14	1784,6000	62,0340	49,7560	221,2200	813,1000	22,0439	13,0070	12,5620	19,6050	2,6556	3,8950	3,9750

WTOREK 6.02												
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	2322,3800	101,4190	75,3450	289,3950	2143,4900	24,9377	19,2130	11,8800	33,1010	5,6678	3,5700	3,2400
2	2199,2200	104,5880	57,0170	284,0270	1807,4300	24,8495	24,0020	12,2000	34,3460	4,9322	13,0300	7,9200
6	2435,0100	106,2350	80,4910	308,2770	2252,7000	31,4925	22,2440	2,7800	41,6490	5,7375	13,3600	8,2000
3	2060,0200	103,0780	42,1020	283,3670	1859,2800	13,9765	24,1020	12,4100	34,3460	4,9212	13,0300	7,9200
10	1849,7100	68,1630	34,8680	299,2800	1007,6100	17,5745	27,5220	1,7500	25,9360	3,1784	11,7900	6,8400
12	1922,0400	90,3000	47,9630	256,0270	1625,9600	20,6710	13,8460	10,2500	31,9930	3,7067	13,0300	7,9200
C1	2445,3800	101,4190	75,6450	319,0950	2206,4900	24,9377	19,2130	11,8800	36,1010	5,6678	3,5700	3,2400
C2	2322,2200	104,5880	57,3170	313,7270	1870,4300	24,8495	24,0020	12,2000	37,3460	4,9322	13,0300	7,9200
C3	2435,0100	106,2350	80,4910	308,2770	2252,7000	31,4925	22,2440	2,7800	41,6490	5,7375	13,3600	8,2000
14	1875,5400	88,5500	47,6830	246,1870	1567,8600	20,6090	13,7210	10,2500	31,4030	3,4459	12,9900	7,8900

ŚRODA 7.02												
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	2364,8680	97,9550	87,3770	272,5580	2296,0470	29,0747	21,7920	10,7536	35,0007	4,8271	2,3300	2,4900
2	2277,5000	103,1120	69,7150	249,8900	1471,8700	22,7110	32,7020	13,0940	29,7700	4,0781	2,2450	2,5250
6	2455,1680	101,7250	90,2070	283,1780	2300,6470	27,5887	20,5420	1,1536	40,1407	4,9751	2,6800	2,8400
3	2198,9000	102,9770	61,0900	249,8900	1481,8200	11,7190	32,7020	12,9840	29,7700	4,0731	2,2450	2,5250
10	1680,8500	69,0320	53,8400	214,2900	1015,6700	17,4555	17,0950	2,3900	27,2300	3,3715	1,9200	2,1400
12	1789,2500	78,8470	58,9400	212,8700	1086,3700	20,1245	6,8900	12,1300	24,2000	3,5758	2,2050	2,4950
C1	2315,3680	97,7750	75,8570	294,2480	2251,9470	25,5167	30,7620	10,7536	37,6107	4,9471	2,3300	2,4900
C2	2345,0000	104,0120	70,0150	269,9000	1473,3700	22,7410	41,8520	13,0940	32,6200	4,0781	2,2450	2,5250
C3	2405,6680	101,5450	78,6870	304,8680	2256,5470	24,0307	29,5120	1,1536	42,7507	5,0951	2,6800	2,8400
14	1782,3300	78,6450	55,4190	246,3500	1174,3400	18,4530	10,4610	10,0700	29,5030	3,5300	10,9200	6,4600

CZWARTEK 8.02												
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	2311,4200	77,9440	67,7930	299,4750	1742,3800	34,3214	42,4470	18,4000	29,3950	4,8811	9,4700	5,1900
2	2238,7500	80,9120	58,0670	292,6650	1622,3500	28,4884	43,7980	18,0000	26,6180	5,0311	10,9100	7,0400
6	2437,0000	130,4950	68,1900	314,0880	2321,3700	32,0662	14,8530	4,0400	43,3220	5,0536	2,3100	1,8900
3	2160,1500	80,7770	49,4420	292,6650	1632,3000	17,4964	43,7980	17,8900	26,6180	5,0261	10,9100	7,0400
10	2005,0300	42,9100	41,2090	313,1350	1108,3400	20,5515	65,3160	3,9100	27,7230	3,1146	9,7100	5,5400
12	1992,1000	63,6870	48,2470	273,6400	1261,6500	24,8504	43,7480	17,0100	25,2480	3,4786	10,9100	7,0400
C1	2311,4200	77,9440	67,7930	299,4750	1742,3800	34,3214	42,4470	18,4000	29,3950	4,8811	9,4700	5,1900
C2	2238,7500	80,9120	58,0670	292,6650	1622,3500	28,4884	43,7980	18,0000	26,6180	5,0311	10,9100	7,0400
C3	2527,0000	131,2150	68,9100	332,2680	2324,9700	32,1382	18,9930	4,0400	46,9220	5,0626	11,3100	6,2100
14	1905,1300	64,1700	49,7890	245,7000	1139,4900	24,9460	44,1960	17,1700	21,7630	3,2079	9,9950	5,8950

PIĄTEK 9.02												
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	2169,2200	94,5870	64,5880	286,6300	1531,0500	20,1154	25,4090	13,0900	33,2070	3,4346	5,1450	5,5250
2	2061,5700	92,7080	49,2580	283,5130	1499,1500	20,0648	26,8000	13,4100	32,7350	3,5428	5,4450	5,3250
6	2041,4400	94,7260	52,6560	282,1520	1676,2100	18,3016	22,5180	3,4900	35,4950	3,8614	4,1450	5,0250
3	1924,1200	91,4180	34,6930	282,9080	1550,9000	9,0728	26,8000	13,3000	32,7350	3,5186	5,4450	5,3250
10	1841,3300	57,7870	34,9010	292,4300	1014,5600	16,0044	35,6300	1,4300	26,2160	3,1926	13,2450	8,1450
12	1825,0200	88,6580	46,3180	229,1680	1246,1000	20,4718	23,2850	17,1000	25,5900	3,7123	5,4450	5,3250
C1	2226,2200	95,1870	64,8880	298,8300	1531,0500	20,1654	25,4090	13,0900	33,2570	3,4346	5,1450	5,5250
C2	2118,5700	93,3080	49,5580	295,7130	1499,1500	20,1148	26,8000	13,4100	32,7850	3,5428	5,4450	5,3250
C3	2041,4400	94,7260	52,6560	282,1520	1676,2100	18,3016	22,5180	3,4900	35,4950	3,8614	4,1450	5,0250
14	1825,0200	88,6580	46,3180	229,1680	1246,1000	20,4718	23,2850	17,1000	25,5900	3,7123	5,4450	5,3250

SOBOTA 10.02												
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	2225,6600	92,5990	78,1000	321,2400	2002,7000	29,0221	23,9270	10,9300	31,9300	4,7895	3,7100	3,0200
2	2335,3900	90,3300	62,8920	370,0700	1541,9200	22,5823	49,1510	10,8900	27,4130	3,9710	2,9700	3,4300
6	2365,8100	99,8150	80,7700	286,5930	2193,1600	27,4372	18,4410	1,3300	44,6630	4,9580	4,9800	4,1600
3	2181,1900	89,0800	48,2170	366,2700	1571,2700	10,8043	49,1260	10,7800	27,3030	4,2058	2,9700	3,4300
10	1945,5600	54,7170	38,6080	381,7200	1246,0500	16,8093	47,5550	1,2900	24,6200	2,9715	1,6100	1,8100
12	2201,4600	78,8820	51,1480	372,1200	1372,3500	21,2493	48,6600	11,8500	27,6300	3,1022	1,6100	1,8100
C1	2217,5600	92,3840	72,3500	337,4500	2023,6000	28,2661	33,0520	10,9300	34,6700	5,0293	3,7100	3,0200
C2	2259,7900	89,2150	56,8420	366,2700	1561,3200	21,7963	49,1260	10,8900	27,3030	4,2108	2,9700	3,4300
C3	2357,7100	99,6000	75,0200	302,8030	2214,0600	26,6812	27,5660	1,3300	47,4030	5,1978	4,9800	4,1600
14	2142,6600	75,3120	50,3980	362,3800	1310,1500	20,9103	48,5600	11,5300	27,0900	2,8312	1,6100	1,8100

NIEDZIELA 11.02												
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	2299,6600	88,3950	94,8500	238,4980	1610,4200	23,4777	18,6560	20,1100	30,6170	3,7626	2,1050	2,0750
2	1857,9000	88,9070	43,6560	237,0710	1400,5300	21,3060	17,2220	20,9900	28,7430	3,3036	2,1300	2,3200
6	2319,9800	96,2720	82,4980	267,4720	1850,1600	23,9650	22,0120	12,4300	36,9950	4,2346	2,3400	2,2800
3	1779,3000	88,7720	35,0310	237,0710	1410,4800	10,3140	17,2220	20,8800	28,7430	3,2986	2,1300	2,3200
10	1721,5300	60,2290	36,0280	256,0390	1034,7000	17,2428	16,3400	1,7500	26,9830	3,0156	2,3150	2,4850
12	1720,0800	76,1420	39,9960	239,5710	1150,8000	19,9613	16,8450	10,6300	25,7980	3,2821	2,1300	2,3200
C1	2239,9600	89,1150	82,4300	258,5080	1702,5200	20,7537	27,6260	20,1100	33,2270	3,1626	2,1050	2,0750
C2	1925,4000	89,8070	43,9560	257,0810	1402,0300	21,3360	26,3720	20,9900	31,5930	3,3036	2,1300	2,3200
C3	2192,7800	96,0920	69,7780	267,4720	1940,7600	21,2110	21,8320	12,4300	36,7550	3,6346	2,3400	2,2800
14	1672,8800	74,3020	39,6960	229,8310	1092,6000	19,8973	16,7350	10,6300	25,1180	3,0221	2,1300	2,3200

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.