

Jadłospis

Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), 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 koperkowy 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), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 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: Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), 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 koperkowy 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), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Mus owocowy 100% bez dodatku cukru 1szt, Krakery 5szt (GLUTEN, JAJA), woda
Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 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), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g, II: Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Poniedziałek, 08.01.2024(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), 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, woda
Poniedziałek, 08.01.2024(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), Koperek
Kolacja	Papka kolacyjna 400ml: Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, woda
Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), 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 koperkowy 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), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 25g (ORZECY), II: Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Poniedziałek, 08.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i duszonym mięsem 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, Jabłko 1 szt, II: Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Poniedziałek, 08.01.2024(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), 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 koperkowy 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), Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 15g (ORZECY), II: Mus owocowy 100% bez dodatku cukru 1szt, Krakery 5szt (GLUTEN, JAJA), woda
Poniedziałek, 08.01.2024(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), 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
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet szarpany drobiowy 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 twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko na miękko 1 szt (JAJA), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, 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 twarogiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 09.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jajko 1 szt (AJAJ), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), 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), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, 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 (AJAJ, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (AJAJ, MLEKO), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, 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 (AJAJ, RYBY, MLEKO), Jabłko 1szt II: Grahamka z margaryną, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (AJAJ, MLEKO), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 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 (AJAJ, RYBY, MLEKO), Sałata 2 liście, Dżem 60g, Jabłko 1szt II: Sok warzywno- owocowy 1szt, woda
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (AJAJ), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Pomidory, Włoszczyzna (SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona, 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, woda
Wtorek, 09.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (AJAJ), Szynka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Papryka 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet szarpany drobiowy smażony 100g (GLUTEN, AJAJ), 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 (AJAJ, RYBY, MLEKO), Ogórek zielony 100g, Sok warzywno- owocowy 1szt, II: Grahamka z masłem, ziołowym twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Wtorek, 09.01.2024(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), Szyunka drobiowa 30g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g, Marchew gotowana 100g,
Obiad	Zupa krem z pomidorów 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, 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 twarożkiem i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Wtorek, 09.01.2024(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), Szyunka 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), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, 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
Wtorek, 09.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Szyunka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Pomidory, Włoszczyzna (SELER), Sztuka mięsa drobiowa duszona, 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, woda
Środa, 10.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), 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), Sałata 2 liście, Gruszka 1 szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda
Środa, 10.01.2024(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), Szyunka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Sałatka z jajkiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda

Jadłospis

Środa, 10.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), 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), Sałata 2 liście, Gruszka 1 szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda
Środa, 10.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Sałatka z jajkiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda
Środa, 10.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Mus owocowo- warzynowy 100% 1szt, woda
Środa, 10.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), 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- warzynowy 100% 1szt, woda
Środa, 10.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, 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), Sałata 2 liście, Gruszka 1 szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda

Jadłospis

Środa, 10.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 100g, II: Sałatka z jajkiem, grzankami i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda
Środa, 10.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), 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), Sałata 2 liście, Gruszka 1 szt, II: Sałatka z jajkiem, grzankami, pestkami dyni i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA), woda
Środa, 10.01.2024(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, woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (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, serem żółtym i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa wiejska 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 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 11.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, 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, 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, serem żółtym i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa wiejska 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 100g, II: Grahamka z margaryną, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa wiejska 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, woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek,
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, woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (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, serem żółtym i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Czwartek, 11.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, Gotowany buraczek w plastrach 100g,
Obiad	Zupa wiejska 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 100g, II: Grahamka z masłem, szynką i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Rukola 5g, 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, 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, serem żółtym i sałatą 1szt (GLUTEN, MLEKO), woda
Czwartek, 11.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana (GLUTEN), Mleko 1,5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Gotowany buraczek,
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, woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 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), Włoszczyzna oprószana 100g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECHE), woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna duszona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda

Jadłospis

Piątek, 12.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 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 duszona 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: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna duszona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Pieczona cukinia z ziołami 100g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna duszona z oliwą 60g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jaglana 200g, Włoszczyzna 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, woda
Piątek, 12.01.2024(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), 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), woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 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), Włoszczyzna oprószana 100g (GLUTEN, SELER), 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: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECY), woda

Jadłospis

Piątek, 12.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), 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 duszona z oliwą 100g (GLUTEN, RYBY), Sos pomidorowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (MLEKO), woda
Piątek, 12.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Mix sałat 5g, Papryka 100g, Kiwi 1szt, II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szyńka gotowana 40g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Miruna duszona 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 buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g, II: Jogurt z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (MLEKO, ORZECHE), woda
Piątek, 12.01.2024(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), Miruna duszona (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), woda
Sobota, 13.01.2024(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), Szyńka wiśniowa 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), Szyńka drobiowa 20g (GLUTEN), Rzodkiewka 100g, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda

Jadłospis

Sobota, 13.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 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: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka 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), 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), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN), Rzodkiewka 100g, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka 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), Margaryna 10g, Dżem 60g, Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(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, woda
Sobota, 13.01.2024(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, woda

Jadłospis

Sobota, 13.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 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), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN), Rzodkiewka 100g, Mandarynka 2szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka 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), Masło 10g (MLEKO), Dżem 60g, Banan 1szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka 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), 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), Szynka drobiowa 20g (GLUTEN), Rzodkiewka 100g, Mandarynka 2szt, II: Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), woda
Sobota, 13.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza manna (GLUTEN), Mleko 1.5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka wieśniowa (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, woda
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), 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 maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (GLUTEN, MLEKO), woda

Jadłospis

Niedziela, 14.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), 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), Schab gotowany 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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Margaryna 10g, Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g,
Obiad	Jarski rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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, woda
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Schab gotowany, 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, woda

Jadłospis

Niedziela, 14.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g, Mandarynka 2szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER), Schab gotowany 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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka dębowa 40g (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), Schab gotowany 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
Niedziela, 14.01.2024(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka dębowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor,
Obiad	Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Schab gotowany, 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, woda

PONIEDZIAŁEK 8.01												
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	2260,2200	77,0540	74,3390	315,4450	1508,9600	27,5445	38,3470	13,5220	31,9560	4,2834	12,8800	8,1800
2	2211,4200	79,6590	67,8840	329,7000	1268,9600	26,5355	39,0520	13,5220	28,4910	4,3702	4,0600	4,0200
6	2217,2200	84,8340	75,5590	312,3450	1885,6600	27,4495	22,9270	3,9620	36,2260	4,9984	12,8800	8,1800
3	2132,8200	79,5240	59,2590	329,7000	1278,9100	15,5435	39,0520	13,4120	28,4910	4,3652	4,0600	4,0200
10	1873,3300	53,6050	44,7900	335,1000	1034,9700	18,5811	37,5210	1,5420	31,0290	3,8084	12,1300	7,0800
12	1831,2700	72,7440	55,4090	286,9000	1133,2600	22,3810	14,8070	12,5620	24,8910	4,0337	4,0600	4,0200
C1	2394,3200	79,5540	80,6690	336,6050	1510,8600	28,2305	47,7170	13,5220	35,4560	4,2834	12,8800	8,1800
C2	2368,9200	81,2790	68,9040	367,8900	1274,0600	26,6375	52,3420	13,5220	34,9410	4,3792	13,0600	8,3400
C3	2284,7200	85,7340	75,8590	332,3550	1887,1600	27,4795	32,0770	3,9620	39,0760	4,9984	12,8800	8,1800
14	1803,2700	64,2440	54,0090	258,2000	844,2600	22,0810	14,3070	12,5620	22,1910	2,7337	4,0600	4,0200

WTOREK 9.01												
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	2282,5000	107,5950	75,2670	279,8900	2142,2300	24,5635	18,9440	11,8800	31,8190	5,6724	3,5700	3,2400
2	2112,7100	101,6380	52,4630	276,2300	1803,7600	23,1025	23,8620	12,2000	33,8260	4,9428	13,0300	7,9200
6	2348,5000	103,2850	75,9370	300,4800	2249,0300	29,7455	22,1040	2,7800	41,1290	5,7481	13,3600	8,2000
3	1973,5100	100,1280	37,5480	275,5700	1855,6100	12,2295	23,9620	12,4100	33,8260	4,9318	13,0300	7,9200
10	1807,7100	65,3630	31,4380	299,2800	1032,1100	16,0205	27,5220	1,7500	25,9360	3,2393	11,7900	6,8400
12	1835,5300	87,3500	43,4090	248,2300	1622,2900	18,9240	13,7060	10,2500	31,4730	3,7173	13,0300	7,9200
C1	2405,5000	107,5950	75,5670	309,5900	2205,2300	24,5635	18,9440	11,8800	34,8190	5,6724	3,5700	3,2400
C2	2235,7100	101,6380	52,7630	305,9300	1866,7600	23,1025	23,8620	12,2000	36,8260	4,9428	13,0300	7,9200
C3	2348,5000	103,2850	75,9370	300,4800	2249,0300	29,7455	22,1040	2,7800	41,1290	5,7481	13,3600	8,2000
14	1789,0300	85,6000	43,1290	238,3900	1564,1900	18,8620	13,5810	10,2500	30,8830	3,4565	12,9900	7,8900

ŚRODA 10.01												
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	2385,7800	96,6050	98,1640	264,0850	2070,3400	31,9455	20,3310	10,7500	31,2780	5,3448	3,8300	4,1500
2	2125,5300	92,2550	78,0090	241,1950	1354,2400	24,1930	17,9010	13,0900	28,3680	4,3566	3,7850	4,2150
6	2476,0800	100,3750	100,9940	274,7050	2174,9400	30,4595	19,0810	1,1500	36,4180	5,4928	4,1800	4,5000
3	2046,9300	92,1200	69,3840	241,1950	1364,1900	13,2010	17,9010	12,9800	28,3680	4,3516	3,7850	4,2150
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	2313,0800	93,5250	85,6840	285,2150	1953,8400	28,3875	29,3010	10,7500	33,8880	5,2248	3,8300	4,1500
C2	2193,0300	93,1550	78,3090	261,2050	1355,7400	24,2230	27,0510	13,0900	31,2180	4,3566	3,7850	4,2150
C3	2403,3800	97,2950	88,5140	295,8350	2158,4400	26,9015	28,0510	1,1500	39,0280	5,3728	4,1800	4,5000
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 11.01												
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	2285,2200	81,3840	63,3030	299,5850	1769,8800	32,3114	42,4970	18,0300	30,6450	5,2071	10,0200	5,4900
2	2205,6700	77,6890	56,6280	334,2350	1462,3300	27,6209	48,2670	17,8200	24,1650	4,7568	9,2550	5,6950
6	2412,8000	128,5950	72,6200	298,9980	2220,8700	35,8242	14,8030	4,0700	44,1320	5,3786	2,8600	2,1900
3	2127,0700	77,5540	48,0030	334,2350	1472,2800	16,6289	48,2670	17,7100	24,1650	4,7518	9,2550	5,6950
10	1996,9500	44,0070	40,5500	354,7050	1070,3200	19,9940	69,7850	3,7300	25,2700	2,8403	8,0550	4,1950
12	1984,0200	64,7840	47,5880	315,2100	1223,6300	24,2929	48,2170	16,8300	22,7950	3,2043	9,2550	5,6950
C1	2285,2200	81,3840	63,3030	299,5850	1769,8800	32,3114	42,4970	18,0300	30,6450	5,2071	10,0200	5,4900
C2	2205,6700	77,6890	56,6280	334,2350	1462,3300	27,6209	48,2670	17,8200	24,1650	4,7568	9,2550	5,6950
C3	2502,8000	129,3150	73,3400	317,1780	2224,4700	35,8962	18,9430	4,0700	47,7320	5,3876	11,8600	6,5100
14	1897,0500	65,2670	49,1300	287,2700	1101,4700	24,3885	48,6650	16,9900	19,3100	2,9336	8,3400	4,5500

PIĄTEK 12.01												
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	2118,5700	96,0070	72,7230	250,0300	1282,1000	22,2814	23,2240	17,8900	30,3870	3,5966	9,7450	7,1050
2	1904,0100	92,1580	48,9620	239,6380	1235,9500	21,2444	24,5830	18,2100	27,8580	3,6778	10,0450	7,0050
6	2023,5900	96,0460	61,0910	252,5920	1550,9600	20,5436	20,2730	8,2900	35,1350	4,0644	9,4450	7,2050
3	1766,5600	90,8680	34,3970	239,0330	1287,7000	10,2524	24,5830	18,1000	27,8580	3,6536	10,0450	7,0050
10	1837,8900	58,4820	35,0850	290,2700	966,5400	16,0012	36,2250	1,4300	25,9940	3,0826	11,8450	6,9450
12	1821,5800	89,3530	46,5020	227,0080	1198,0800	20,4686	23,8800	17,1000	25,3680	3,6023	4,0450	4,1250
C1	2175,5700	96,6070	73,0230	262,2300	1282,1000	22,3314	23,2240	17,8900	30,4370	3,5966	9,7450	7,1050
C2	2061,0100	92,7580	49,2620	251,8380	1235,9500	21,2944	24,5830	18,2100	27,9080	3,6778	10,0450	7,0050
C3	2071,5900	96,7660	61,4910	252,5920	1554,1600	20,6396	20,8330	8,2900	36,8150	4,0644	9,4450	7,2050
14	1821,5800	89,1550	46,5000	227,0080	1198,0800	20,4686	23,8800	17,1000	25,3680	3,6023	4,0450	4,1250

SOBOTA 13.01												
DZIEŃ	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWOD ANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCONÉ [G]	SACHARÓZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2114,0300	97,5160	72,0560	299,4950	2004,7300	29,0681	23,4310	11,4100	30,0420	4,1027	2,2500	1,4200
2	2230,6600	86,1420	60,4780	351,2200	1475,2500	23,5113	49,0900	11,3700	26,0100	3,1302	1,7300	1,9300
6	2254,1800	104,7320	74,7260	264,8480	2195,1900	27,4832	17,9450	1,8100	42,7750	4,2712	3,5200	2,5600
3	2076,4600	84,8920	45,8030	347,4200	1504,6000	11,7333	49,0650	11,2600	25,9000	3,3650	1,7300	1,9300
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	2105,9300	97,3010	66,3060	315,7050	2025,6300	28,3121	32,5560	11,4100	32,7820	4,3425	2,2500	1,4200
C2	2155,0600	85,0270	54,4280	347,4200	1494,6500	22,7253	49,0650	11,3700	25,9000	3,3700	1,7300	1,9300
C3	2246,0800	104,5170	68,9760	281,0580	2216,0900	26,7272	27,0700	1,8100	45,5150	4,5110	3,5200	2,5600
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 14.01												
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	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	1905,8000	98,8770	44,7560	237,0710	1263,4300	22,1310	17,2220	20,9900	28,7430	3,0636	2,1300	2,3200
6	2387,6800	109,4420	84,2580	267,4720	1830,8600	25,0680	22,0120	12,4300	36,9950	3,9946	2,3400	2,2800
3	1827,2000	98,7420	36,1310	237,0710	1273,3800	11,1390	17,2220	20,8800	28,7430	3,0586	2,1300	2,3200
10	1754,7300	66,9290	36,7980	256,0390	1014,7000	17,8268	16,3400	1,7500	26,9830	2,8476	2,3150	2,4850
12	1787,7800	89,3120	41,7560	239,5710	1131,5000	21,0643	16,8450	10,6300	25,7980	3,0421	2,1300	2,3200
C1	2220,1600	85,9150	81,7700	258,5080	1584,7200	20,4757	27,6260	20,1100	33,2270	3,1626	2,1050	2,0750
C2	1973,3000	99,7770	45,0560	257,0810	1264,9300	22,1610	26,3720	20,9900	31,5930	3,0636	2,1300	2,3200
C3	2240,6800	106,0620	70,8780	267,4720	1803,6600	22,0360	21,8320	12,4300	36,7550	3,3946	2,3400	2,2800
14	1740,5800	87,4720	41,4560	229,8310	1073,3000	21,0003	16,7350	10,6300	25,1180	2,7821	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.