

# Jadłospis

| Środa, 08.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>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)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA)<br>Kompot 200ml                                    |
| Kolacja                                                                                                          | Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (MLEKO, SOJA), Kiwi 1 szt<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Hot dog 1 szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt                         |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO) Pomidor bez skóry 100 g                |
| Obiad                                                                                                            | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                               |
| Kolacja                                                                                                          | Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Bułka pszenna z twarogiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko bez skóry 1szt, Woda 1szt                |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Dżem 60g, Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Pomidor bez skóry 100 g                                  |
| Obiad                                                                                                            | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                               |
| Kolacja                                                                                                          | Baton 100g (GLUTEN), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Bułka pszenna z twarogiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko bez skóry 1szt, Woda 1szt                                   |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ) |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                        | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60 g, Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g               |
| Obiad                                                                                                            | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                               |
| Kolacja                                                                                                          | Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g,<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Bułka pszenna z twarogiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko bez skóry 1szt, Woda 1szt               |

# Jadłospis

| Środa, 08.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Pomidor 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Mix sałat 5g      |
| Obiad                                                                                             | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN),<br>Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA)<br>Kompot bez cukru 200ml                              |
| Kolacja                                                                                           | Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Kiwi 1szt<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Hot dog 1 szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt                                                                |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), ser biały 40 g (MLEKO), Mix sałat 5g |
| Obiad                                                                                             | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN),<br>Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                                   |
| Kolacja                                                                                           | Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30 g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                          |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g Pomidor bez skóry 100 g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Mix sałat 5g                   |
| Obiad                                                                                             | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN),<br>Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                                   |
| Kolacja                                                                                           | Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Bułka pszenna z twarogiem, Jabłko bez skóry 1 szt, Woda 1szt                                          |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                                                                     |
| Obiad                                                                                             | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN),<br>Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                                   |
| Kolacja                                                                                           | Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                            |

# Jadłospis

| Środa, 08.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                     | Papka śniadaniowa 400ml: Płatki owsiane, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), 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: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                                    |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                     | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Włoszczyzna gotowana (SELER) |
| 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: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                                               |
| Środa, 08.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                     | Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki owsiane (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), 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), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                                              |
| Środa, 08.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Pomidor 100g          |
| Obiad                                                                                         | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA)<br>Kompot 200ml                                                    |
| Kolacja                                                                                       | Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Kiwi 1 szt<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Hot dog 1 szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt                                         |

# Jadłospis

| Środa, 08.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 60g, Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g                          |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski 100g<br>Kompot 200ml                                                         |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Bułka pszenna z twarogiem 1szt (GLUTEN, MLEKO), Jabłko bez skóry 1szt, Woda 1szt                            |
| Środa, 08.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 50g (GLUTEN, RYBY), Mix sałat 5g        |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Potrawka z kurczaka i warzyw 250g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Sałatka szwedzka 100g (GORCZYCA)<br>Kompot bez cukru 200ml                                    |
| Kolacja                                                                                                                 | Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Kiwi 1szt<br>Herbata bez cukru 200ml<br>II: Hot dog 1 szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jabłko 1szt, Woda 1szt                                                                   |
| Czwartek, 09.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g         |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Naleśniki z serem 2szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g<br>Kompot 200ml                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskopity 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt |
| Czwartek, 09.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta pomidorowa z brokułem i słonecznikiem 60 g, Roszponka 10 g                                    |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskopity 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt                   |

# Jadłospis

| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta pomidorowa z brokułem i słonecznikiem 60 g, Roszponka 10 g                                              |
| <b>Obiad</b>                                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                                        |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskvity 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt                                                 |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta pomidorowa z brokułem i słonecznikiem 60 g, Roszponka 10 g                                              |
| <b>Obiad</b>                                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                                        |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskvity 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt                              |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rzodkiewka 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem 60 g, Rukola 5g |
| <b>Obiad</b>                                                                                                               | Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu brązowego i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Mandarynka 2 szt<br>Kompot bez cukru 200ml                                                               |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretka owocowa bez cukru 150g (GLUTEN), Orzechy włoskie 15g (ORZECHE), Woda 1szt                                      |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40 g (MLEKO), Roszponka 10 g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem 60 g                      |
| <b>Obiad</b>                                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 80g (MLEKO)<br>Kompot 200ml                                                                                                     |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                 |

# Jadłospis

| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b> |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Roszponka 10g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem 60g               |
| <b>Obiad</b>                                                                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                              |
| <b>Kolacja</b>                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Galaretka owocowa bez cukru 150g (GLUTEN), Biskopci 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt          |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem 60 g, Roszponka 10 g                                                                                  |
| <b>Obiad</b>                                                                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 80g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                               |
| <b>Kolacja</b>                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 40g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt, Woda 1 szt                                                            |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                          | Papka śniadaniowa 400ml: Płatki ryżowe, Mleko 1,5% tł (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Brokuł                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                                                                                              | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Ryż biały, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Banan, Cukier, Mieszanka kompotowa                                                                                                                            |
| <b>Kolacja</b>                                                                                            | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER)<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                           |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                          | Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki ryżowe, Mleko 1,5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Brokuły                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                              | Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Ziemniaki, Ryż biały, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Banan, Cukier, Mieszanka kompotowa                                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b>                                                                                            | Koktajl kolacyjny 400ml: Ryż biały, Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER)<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                    |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Rzodkiewka 100g |
| <b>Obiad</b>                                                                                              | Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Naleśniki z serem 2szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml                                                                                                           |
| <b>Kolacja</b>                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskopci 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt  |

# Jadłospis

| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki ryżowe na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem, Roszponka 10 g                                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                      | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Banan 1szt<br>Kompot 200ml                                                                                       |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna gotowana 100g (SELER)<br>II: Galaretka owocowa 150g (GLUTEN), Biskopki 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt                             |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rzodkiewka 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta pomidorowo brokułowa ze słonecznikiem 60g, Rukola 5g |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                      | Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Zapiekanka z ryżu brązowego i jabłka 250g (GLUTEN, JAJA), Jogurt naturalny 150g (MLEKO), Mandarynka 2 szt<br>Kompot bez cukru 200ml                                                              |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Polędwica sopocka 60g (GLUTEN, SOJA), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretka owocowa bez cukru 150g (GLUTEN), Orzechy włoskie 15g (ORZECY), Woda 1szt                                      |
| <b>Czwartek, 09.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                  | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Brokuł<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Marchew                                                                |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                      | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Ziemniaki, Ryż biały, Jabłko, Jogurt naturalny (MLEKO), Mieszanka kompotowa                                                                                                                                                    |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Polędwica sopocka (GLUTEN, SOJA), Włoszczyzna (SELER)<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                               |
| <b>Piątek, 10.01.2025( Dieta 1 podstawowa )</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                  | Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                      | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM)<br>Kompot 200ml                                                                                      |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Woda 1szt           |

# Jadłospis

## Piątek, 10.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )

|           |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g |
| Obiad     | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                                  |
| Kolacja   | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Woda 1szt             |

## Piątek, 10.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )

|           |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g |
| Obiad     | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                  |
| Kolacja   | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Woda 1szt                |

## Piątek, 10.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )

|           |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g |
| Obiad     | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                                  |
| Kolacja   | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczką 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Woda 1szt           |

# Jadłospis

| Piątek, 10.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Papykarz 30g (GLUTEN, RYBA), Pieczona cukinia z ziołami 50g  |
| Obiad                                                                                              | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM)<br>Kompot bez cukru 200ml                                                                                |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Woda 1szt                                             |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Dżem 40 g, Jabłko bez skóry 1 szt |
| Obiad                                                                                              | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 40 g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                                          |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 40 g (MLEKO), Dżem 40 g |
| Obiad                                                                                              | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER), Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g, Kompot 200ml                                                                                                                |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Woda 1szt                                             |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z białek na jogurcie 40g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                                                                  |
| Obiad                                                                                              | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 40 g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100 g<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                                          |

# Jadłospis

| Piątek, 10.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                      | Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajka (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami                                                                     |
| Obiad                                                                                          | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna (GLUTEN), Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)                                                               |
| Kolacja                                                                                        | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor<br>II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO)                                                                                                              |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie                                                                                      | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Jogurt naturalny (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Brokuł |
| Obiad                                                                                          | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kasza manna (GLUTEN), Włoszczyzna (SELER), Marchew, Ryba (GLUTEN, RYBY), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, Śmietana (MLEKO)                                                                                      |
| Kolacja                                                                                        | Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak, Pomidor<br>II: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO)                                                                                                                         |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie                                                                                      | Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), 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, Ryba (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<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (MLEKO)                                                                                  |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek 100g                         |
| Obiad                                                                                          | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM)<br>Kompot 200ml                                                                                        |
| Kolacja                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (MLEKO), Pomidor 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Woda 1szt             |

# Jadłospis

| Piątek, 10.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jaj na jogurcie 60g (JAJA, MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                       |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 100g<br>Kompot 200ml                                                                                                                        |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt owocowy 1szt (MLEKO), Woda 1szt                                                  |
| Piątek, 10.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z jaj 60g (JAJA, MLEKO), Ogórek zielony 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Paprykarz 30g (GLUTEN, RYBA), Pieczona cukinia z ziołami 50g             |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa grysikowa 300ml (GLUTEN, SELER)<br>Ryba po grecku z warzywami 200g (GLUTEN, JAJA, RYBY), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (SEZAM)<br>Kompot bez cukru 200ml                                                                                            |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z buraczkem 60g (MLEKO), Pomidor 100g<br>II: Rogal maślany 1szt (GLUTEN, MLEKO, SEZAM), Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Woda 1szt                                                         |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew súpki 100g                          |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>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<br>Kompot 200ml                                |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 60g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 100g<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt |

# Jadłospis

| Sobota, 11.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g                         |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                            |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Dżem 40g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt          |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 0.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Baton 100g (GLUTEN), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g                                            |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                               |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Dżem 40g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt                             |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ) |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g                         |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                               |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Dżem 40g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt          |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew słupek 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Gruszka 1 szt    |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, SELER, MLEKO)<br>Kompot bez cukru 200ml                          |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 60g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 100g<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt |

# Jadłospis

| Sobota, 11.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1/2 szt (JAJA), Sałata 2 liście |
| Obiad                                                                                              | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 60g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                                   |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 20 g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt, Woda 1 szt                                                                                         |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Jajko 1/2 szt (JAJA), Sałata 2 liście |
| Obiad                                                                                              | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                               |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt                      |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g                                                                                      |
| Obiad                                                                                              | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 60g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                                   |
| Kolacja                                                                                            | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser biały 20 g, Dżem 40g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt, Woda 1 szt                                                                                |
| Sobota, 11.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                                                                                          | Papka śniadaniowa 400ml: Kluski lane, Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew                                                                                                 |
| Obiad                                                                                              | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)                                                                          |
| Kolacja                                                                                            | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Jabłko<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                              |

# Jadłospis

| <b>Sobota, 11.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                      | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Jajko (JAJA), Pomidor                                                         |
| <b>Obiad</b>                                                                                          | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)                                                                                                      |
| <b>Kolacja</b>                                                                                        | Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Jabłko<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                                                                     |
| <b>Sobota, 11.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                      | Koktajl śniadaniowy 400ml: Kluski lane (GLUTEN, JAJA), Mleko 1.5% tł (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana                                                                                                                |
| <b>Obiad</b>                                                                                          | Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Kasza jęczmienna (GLUTEN), Wątróbka drobiowa duszona (GLUTEN), Ziemniaki, Buraczki, Olej rzepakowy, Śmietana (MLEKO)                                                                                                    |
| <b>Kolacja</b>                                                                                        | Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Dżem, Ser biały (MLEKO), Jabłko<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                                              |
| <b>Sobota, 11.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka wiśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew słupki 100g                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                          | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>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<br>Kompot 200ml                                   |
| <b>Kolacja</b>                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 60g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 100g<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt |
| <b>Sobota, 11.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Lane kluski na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO, JAJA)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew gotowana 100g                                                        |
| <b>Obiad</b>                                                                                          | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot 200ml                                                                                              |
| <b>Kolacja</b>                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Dżem 40g, Jabłko bez skóry 1 szt<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, MLEKO), Woda 1szt                                         |

# Jadłospis

| Sobota, 11.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka wieśniowa 40g (GLUTEN, SOJA), Marchew słupek 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z fasoli 50g, Gruszka 1 szt   |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa krupnik 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Mięso drobiowe duszone 100g (GLUTEN), Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (JAJA, SELER, MLEKO)<br>Kompot bez cukru 200ml                             |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Ser żółty 60g (MLEKO), Mix sałat z papryką, kalarepką i oliwą 100g<br>II: Sałatka z pieczonym kurczakiem, kuskusem i sosem ziołowym 1szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Woda 1szt |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Ogórek kiszony 100g     |
| Obiad                                                                                                                    | Rosół z ryżem 300ml (SELER)<br>Kotlet schabowy 100g, Sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g<br>Kompot 200ml                              |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Mandarynka 1 szt, Woda 1szt                                       |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g            |
| Obiad                                                                                                                    | Rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                             |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Banan 1 szt, Woda 1szt                                                                |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 0,5% tł (MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                              |
| Obiad                                                                                                                    | Rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                             |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Banan 1 szt, Woda 1szt                                                                |

# Jadłospis

| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                                                                        |
| Obiad                                                                                                                | Rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                                              | Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER),<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Banan 1 szt, Woda 1szt                                                                                                                               |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasztet Mistrza Jana 60g (GLUTEN), Ogórek kiszony 100g,<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g, Orzechy włoskie 15g (ORZECHECHY) |
| Obiad                                                                                                                | Rosół z brązowym ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g<br>Kompot bez cukru 200ml                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                              | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER),<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Mandarynka 1 szt, Woda 1szt                                                                                                                                   |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 30 g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szyunka gotowana 20g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) , Pomidor bez skóry 50g                      |
| Obiad                                                                                                                | Jarski rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                                                                                   |
| Kolacja                                                                                                              | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                                                                                                                  |

# Jadłospis

| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Szynka gotowana 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pomidor bez skóry 50 g |
| Obiad                                                                                               | Rosół z ryżem 300ml (SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                                                                                        |
| Kolacja                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1 szt (MLEKO), Banan 1 szt, Woda 1 szt                                                                                                                   |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 30g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                                                                                                   |
| Obiad                                                                                               | Jarski rosół z ryżem 300ml (SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN), Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                                                                           |
| Kolacja                                                                                             | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                                                                                             |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                           | Papka śniadaniowa 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki (MLEKO), Pieczona cukinia                                                                                                                          |
| Obiad                                                                                               | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Ryż, Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO),                                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                             | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO)<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                             |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                           | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Pieczona cukinia,<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), 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: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Marchew, Seler (SELER), Jajka (JAJA), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Jogurt naturalny (MLEKO)<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                                        |

# Jadłospis

| Niedziela, 12.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                   | Koktajl śniadaniowy 400ml: Makaron (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki (MLEKO), Pieczona cukinia,                                                                                                                                                            |
| 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)<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                                  |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g                                                                       |
| Obiad                                                                                                                       | Rosół z ryżem 300ml (SELER)<br>Kotlet schabowy 100g, Sos pieczeniowy 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g<br>Kompot 200ml                                                                                                             |
| Kolacja                                                                                                                     | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Mandarynka 1 szt, Woda 1szt                                                                                                                      |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (GLUTEN, MLEKO),<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 100g                                                                                          |
| Obiad                                                                                                                       | Rosół z ryżem 300ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g<br>Kompot 200ml                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                                                     | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa na jogurcie 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Banan 1 szt, Woda 1szt                                                                                                                                               |
| Niedziela, 12.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka gotowana 60g (GLUTEN, MLEKO, SOJA), Ogórek kiszony 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (MLEKO), Pieczona cukinia z ziołami 50g, Orzechy włoskie 15g (ORZECY) |
| Obiad                                                                                                                       | Rosół z brązowym ryżem 300ml (SELER)<br>Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos 100ml (GLUTEN, MLEKO), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g<br>Kompot bez cukru 200ml                                                                                                                               |
| Kolacja                                                                                                                     | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Sałatka jarzynowa 120g (MLEKO, SELER)<br>II: Serek wiejski 1szt (MLEKO), Mandarynka 1 szt, Woda 1szt                                                                                                                                                     |

# Jadłospis

| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Pomidor 100g             |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                     |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                           |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                          |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g,<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                                        |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 0,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                           |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Białko jaja gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                            |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                                                            |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ) |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                           |
| Obiad                                                                                                                   | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                          |
| Kolacja                                                                                                                 | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                                         |

# Jadłospis

| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g              |
| Obiad                                                                                                    | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot bez cukru 200ml                                   |
| Kolacja                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Rzodkiewka 100g<br>II: Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 20g (ORZECY), Woda 1szt                                                                                       |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Jabłko 1 szt           |
| Obiad                                                                                                    | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 1szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż brązowy 200g, Włoszczyzna z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                          |
| Kolacja                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30g (MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                        |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Jabłko bez skóry 1 szt |
| Obiad                                                                                                    | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                           |
| Kolacja                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                        |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                                                                              |
| Obiad                                                                                                    | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 1szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                  |
| Kolacja                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 30g (MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                         |

# Jadłospis

| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                            | Papka śniadaniowa 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry                                                                                                 |
| Obiad                                                                                                | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Włoszczyzna (SELER), Makaron (GLUTEN, JAJA), Mięso drobiowe, Ziemniaki, Bukiet królewski, Oliwa z oliwek, Śmietana (MLEKO)                                                                                                          |
| Kolacja                                                                                              | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                                             |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                            | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Jabłko                                                   |
| Obiad                                                                                                | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Ryż brązowy, Włoszczyzna (SELER), Jajko gotowane (JAJA), Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek                                                                                                                       |
| Kolacja                                                                                              | Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                                                        |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                            | Koktajl śniadaniowy 400ml: Kasza kukurydziana, Mleko 1.5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka drobiowa (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry                                                                                                           |
| Obiad                                                                                                | Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Brokuły, Ziemniaki, Ryż biały, Włoszczyzna (SELER), Jajko gotowane (JAJA), Śmietana (MLEKO), Oliwa z oliwek                                                                                                                       |
| Kolacja                                                                                              | Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ser biały (MLEKO), Gotowany burak<br>II: Sok warzywno- owocowy 1szt                                                                                                                                 |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Ser topiony 50g (GLUTEN, MLEKO), Rukola 5g, Pomidor 100g                     |
| Obiad                                                                                                | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 100g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml |
| Kolacja                                                                                              | Herbata bez cukru 200ml, Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                       |
| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Kasza kukurydziana na mleku 1.5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor bez skóry 100g                                           |
| Obiad                                                                                                | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (GLUTEN, SELER)<br>Kompot 200ml                                                          |
| Kolacja                                                                                              | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z tofu 60g (SOJA, MLEKO), Gotowany buraczek w plastrach 100g<br>II: Mus bananowo- jabłkowy 150ml, Biszkopty 40g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), Woda 1szt                                         |

# Jadłospis

| Poniedziałek, 13.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 60g (GLUTEN, SOJA), Pomidor 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser biały 40g (MLEKO), Rukola 5g       |
| Obiad                                                                                                                          | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Jajko gotowane 2szt (JAJA), Sos koperkowy 100ml (MLEKO), Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g<br>Kompot bez cukru 200ml                  |
| Kolacja                                                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z fasoli 60g, Rzodkiewka 100g<br>II: Jabłko 1szt, Orzechy włoskie 20g (ORZECY), Woda 1szt                                                                      |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 1 podstawowa )                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pieczeń myśliwska 60g (GLUTEN), Papryka 100g |
| Obiad                                                                                                                          | Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM)<br>Kompot 200ml           |
| Kolacja                                                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretki owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                   |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 2 łatwo strawna )                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 40g, Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mus owocowo-warzywny 1 szt.         |
| Obiad                                                                                                                          | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                    |
| Kolacja                                                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN)<br>Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Galaretki owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                                       |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Dżem 40g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt                                                        |
| Obiad                                                                                                                          | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                    |
| Kolacja                                                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Galaretki owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                                                          |

# Jadłospis

| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ) |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 40g, Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mus owocowo-warzywny 1 szt        |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                  |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Galaretką owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                                     |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pieczeń myśliwska 60g (GLUTEN), Papryka 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat 5g      |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM)<br>Kompot bez cukru 200ml     |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY, SELER), Ogórek kiszony 100g<br>II: Galaretką owocowa bez cukru 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                                      |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 6/10/S niskobiałkowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g (GLUTEN, SOJA), Mix sałat 5g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z jarzyn 80g (SELER)           |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Kasza jaglana 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                  |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                             |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 6/2/S łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO), Mus owocowo-warzywny 1 szt<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Pasta z jarzyn 80g (SELER) |
| Obiad                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                  |
| Kolacja                                                                                                           | Herbata bez cukru 200ml, Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Galaretką owocowa bez cukru 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                             |

# Jadłospis

| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 10 niskobiałkowa )                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta z jarzyn 80g (SELER), Mix sałat 5g                                                                                                      |
| Obiad                                                                                          | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Kasza jaglana 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                           |
| Kolacja                                                                                        | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, Woda 1 szt                                                      |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 12/1 papkowata podstawowa )                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie                                                                                      | Papka śniadaniowa 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Włoszczyzna (SELER)                                                                              |
| Obiad                                                                                          | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Olej rzepakowy                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                        | Papka kolacyjna 400ml: Pieczywo mieszane (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek<br>II: Mus owocowo-warzywny 1 szt                                                                                               |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 12/6/S papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ) |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie                                                                                      | Papka śniadaniowa 400ml: Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Jabłko<br>Papka II śniadanie 200ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Szynka gotowana (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Włoszczyzna gotowana (SELER) |
| Obiad                                                                                          | Papka obiadowa 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Olej rzepakowy                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                        | Papka kolacyjna 400ml: Graham (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek<br>II: Mus owocowo-warzywny 1 szt                                                                                                          |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta 14 płynna wzmocniona )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie                                                                                      | Koktajl śniadaniowy 400ml: Płatki jęczmienne (GLUTEN), Mleko 1,5% tł. (MLEKO), Baton (GLUTEN), Masło (MLEKO), Ser twarogowy (MLEKO), Włoszczyzna (SELER)                                                                                        |
| Obiad                                                                                          | Koktajl obiadowy 400ml: Bulion, Kalafior, Seler (SELER), Filet z kurczaka, Śmietana (MLEKO), Ziemniaki, Olej rzepakowy,                                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                        | Koktajl kolacyjny 400ml: Baton (GLUTEN), Woda, Masło (MLEKO), Ryba (RYBY), Pieczona cukinia, Oliwa z oliwek<br>II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt                                                                                              |

# Jadłospis

| Wtorek, 14.01.2025( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pieczeń myśliwska 60g (GLUTEN), Papryka 100g      |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM)<br>Kompot 200ml                |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Pieczywo mieszane 70g (GLUTEN), Graham 30g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY), Ogórek kiszony 100g, Orzechy włoskie 25g (ORZECY)<br>II: Galaretka owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO), Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Dżem 40g, Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt          |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 200g<br>Kompot 200ml                                                         |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Baton 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pasta z ryby i pomidorów 60g (RYBY), Pieczona cukinia z ziołami 100g<br>II: Galaretka owocowa 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                                            |
| Wtorek, 14.01.2025( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji ) |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLUTEN, MLEKO)<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Pieczeń staropolska 60g (GLUTEN), Papryka 100g<br>II: Graham 50g (GLUTEN), Masło 5g (MLEKO), Ser żółty 40g (MLEKO), Mix sałat 5g           |
| Obiad                                                                                                                    | Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)<br>Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN), Sos ziołowy 100ml (MLEKO), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (SEZAM)<br>Kompot bez cukru 200ml            |
| Kolacja                                                                                                                  | Herbata bez cukru 200ml<br>Graham 100g (GLUTEN), Masło 10g (MLEKO), Paprykarz 60g (GLUTEN, RYBY), Ogórek kiszony 100g, Orzechy włoskie 25g (ORZECY)<br>II: Galaretka owocowa bez cukru 150g, Wafle ryżowe 30g, Woda 1szt                      |

| ŚRODA 8.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA      | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1          | 1938,6500         | 76,8120                 | 54,9880        | 271,6300                         | 1384,2800 | 22,4349                                     | 30,5510           | 16,9300        | 30,6340                      | 3,7388  | 7,5000         | 5,6700           |
| 2          | 1974,2800         | 78,2120                 | 54,6450        | 292,5100                         | 1037,2700 | 22,8558                                     | 34,6660           | 17,5700        | 28,7680                      | 3,6415  | 7,6050         | 5,8650           |
| 6          | 2045,5500         | 85,8520                 | 72,9580        | 271,9900                         | 1868,1800 | 27,0019                                     | 23,1810           | 5,4500         | 38,1840                      | 4,7203  | 13,0000        | 8,3100           |
| 3          | 1744,3100         | 77,9690                 | 28,3420        | 293,6400                         | 1033,6900 | 7,2044                                      | 34,9420           | 17,6600        | 29,3340                      | 3,3931  | 7,8090         | 6,0870           |
| 10         | 1762,9900         | 52,6180                 | 41,8210        | 313,1900                         | 906,0800  | 18,2294                                     | 36,6050           | 3,6700         | 29,7360                      | 3,3372  | 12,1750        | 7,2450           |
| 6/10/S     | 1831,0900         | 65,3480                 | 45,3910        | 331,2700                         | 1364,6800 | 19,6124                                     | 30,9550           | 4,9500         | 41,4960                      | 3,9552  | 13,2550        | 8,2050           |
| 12         | 1721,6700         | 73,9310                 | 51,8800        | 263,9600                         | 1136,8500 | 21,6053                                     | 13,7510           | 14,0500        | 23,9680                      | 4,0256  | 4,1050         | 4,1850           |
| 12/1       | 1667,6700         | 68,5310                 | 51,8800        | 277,9600                         | 1180,8500 | 21,5453                                     | 14,9510           | 14,0500        | 24,7680                      | 4,2056  | 4,1050         | 4,1850           |
| 12/6/S     | 1742,9300         | 76,7770                 | 52,3100        | 286,7200                         | 1770,7700 | 20,5863                                     | 14,0010           | 5,4100         | 32,9480                      | 4,2920  | 4,4650         | 4,5050           |
| C1         | 1938,6500         | 76,8120                 | 54,9880        | 271,6300                         | 1384,2800 | 22,4349                                     | 30,5510           | 16,9300        | 30,6340                      | 3,7388  | 7,5000         | 5,6700           |
| C2         | 1974,2800         | 78,2120                 | 54,6450        | 292,5100                         | 1037,2700 | 22,8558                                     | 34,6660           | 17,5700        | 28,7680                      | 3,6415  | 7,6050         | 5,8650           |
| C3         | 2045,5500         | 85,8520                 | 72,9580        | 271,9900                         | 1868,1800 | 27,0019                                     | 23,1810           | 5,4500         | 38,1840                      | 4,7203  | 13,0000        | 8,3100           |
| 14         | 1653,6700         | 65,4310                 | 50,4800        | 245,2600                         | 847,8500  | 21,3053                                     | 13,2510           | 14,0500        | 21,2680                      | 2,7256  | 4,1050         | 4,1850           |
| 4          | 1974,2800         | 78,2120                 | 54,6450        | 292,5100                         | 1037,2700 | 22,8558                                     | 34,6660           | 17,5700        | 28,7680                      | 3,6415  | 7,6050         | 5,8650           |

#### 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.**

| CZWARTEK 9.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|---------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA         | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1             | 2416,9600         | 104,8470                | 79,4360        | 297,1650                         | 2069,4400 | 24,1907                                     | 19,2970           | 14,7600        | 33,0180                      | 6,0967  | 3,5700         | 3,2400           |
| 2             | 2286,8000         | 108,4710                | 62,3630        | 260,5120                         | 1801,8300 | 24,8260                                     | 32,2660           | 15,7200        | 27,0430                      | 4,0073  | 3,1700         | 3,1850           |
| 6             | 2396,2400         | 107,5980                | 83,4320        | 290,5420                         | 2475,0500 | 30,4970                                     | 18,3230           | 4,3800         | 37,6160                      | 6,1624  | 5,2600         | 5,0050           |
| 3             | 1949,8000         | 103,6060                | 26,7180        | 259,1920                         | 1843,3800 | 9,8480                                      | 32,4660           | 16,4500        | 27,0430                      | 3,7503  | 3,1700         | 3,1850           |
| 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           |
| 6/10/S        | 1851,5800         | 80,2000                 | 39,5640        | 299,8600                         | 1545,6900 | 19,7965                                     | 20,9910           | 3,2100         | 40,1030                      | 3,8199  | 11,2700        | 6,3800           |
| 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           |
| 12/1          | 1868,0400         | 84,9000                 | 47,9630        | 270,0270                         | 1669,9600 | 20,6110                                     | 15,0460           | 10,2500        | 32,7930                      | 3,8867  | 13,0300        | 7,9200           |
| 12/6/S        | 2004,5400         | 95,9000                 | 49,2030        | 287,2270                         | 1946,1600 | 20,5650                                     | 15,4910           | 3,2100         | 41,5430                      | 3,9874  | 17,9900        | 10,2900          |
| C1            | 2525,9600         | 104,1470                | 79,6360        | 326,8650                         | 2121,4400 | 24,1607                                     | 19,1970           | 14,7600        | 35,5180                      | 6,0687  | 2,8700         | 2,5400           |
| C2            | 2293,4000         | 107,2710                | 62,3030        | 290,2120                         | 1863,6300 | 24,6820                                     | 18,9460           | 15,7200        | 28,0030                      | 4,0073  | 3,1700         | 3,1850           |
| C3            | 2396,2400         | 107,5980                | 83,4320        | 290,5420                         | 2475,0500 | 30,4970                                     | 18,3230           | 4,3800         | 37,6160                      | 6,1624  | 5,2600         | 5,0050           |
| 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           |
| 4             | 2286,8000         | 108,4710                | 62,3630        | 260,5120                         | 1801,8300 | 24,8260                                     | 32,2660           | 15,7200        | 27,0430                      | 4,0073  | 3,1700         | 3,1850           |

#### 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.**

| PIĄTEK 10.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|--------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA        | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1            | 2320,4100         | 84,4280                 | 99,9700        | 265,2100                         | 2113,7900 | 31,5115                                     | 21,6200           | 15,1900        | 28,4400                      | 3,8202  | 11,2900        | 6,7800           |
| 2            | 2355,9100         | 79,7430                 | 67,0450        | 321,1000                         | 1280,8400 | 23,8605                                     | 29,9300           | 15,8600        | 29,3600                      | 3,1272  | 9,7600         | 4,9900           |
| 6            | 2409,2600         | 86,8280                 | 102,1250       | 271,3950                         | 2598,3400 | 29,9305                                     | 20,2350           | 3,6700         | 35,3400                      | 3,9134  | 11,2500        | 6,7500           |
| 3            | 2149,7100         | 79,8080                 | 44,0200        | 321,1000                         | 1278,5900 | 8,6445                                      | 29,9300           | 15,9500        | 29,3600                      | 2,8822  | 9,7600         | 4,9900           |
| 10           | 1775,8100         | 72,9880                 | 56,6400        | 234,0700                         | 1189,7900 | 18,8195                                     | 16,7900           | 4,3100         | 28,5400                      | 2,8892  | 1,9600         | 2,1700           |
| 6/10/S       | 1944,9600         | 82,6680                 | 60,0450        | 270,9750                         | 1707,9400 | 19,0445                                     | 16,5400           | 4,3100         | 36,6400                      | 3,7692  | 1,9600         | 2,1700           |
| 12           | 1792,5000         | 80,3370                 | 58,2250        | 214,0700                         | 1270,5700 | 20,7250                                     | 6,8500            | 13,5900        | 22,6800                      | 3,1320  | 1,9200         | 2,1400           |
| 12/1         | 1738,5000         | 74,9370                 | 58,2250        | 228,0700                         | 1314,5700 | 20,6650                                     | 8,0500            | 13,5900        | 23,4800                      | 3,3120  | 1,9200         | 2,1400           |
| 12/6/S       | 1862,1000         | 87,6970                 | 60,2550        | 240,6300                         | 1886,8700 | 18,8300                                     | 7,8800            | 3,0300         | 33,5800                      | 4,3895  | 2,6400         | 2,7800           |
| C1           | 2317,6100         | 74,5280                 | 85,4900        | 297,3100                         | 1843,5900 | 27,9295                                     | 29,5000           | 15,1900        | 27,5900                      | 3,2002  | 10,0900        | 5,2800           |
| C2           | 2355,9100         | 79,7430                 | 67,0450        | 321,1000                         | 1280,8400 | 23,8605                                     | 29,9300           | 15,8600        | 29,3600                      | 3,1272  | 9,7600         | 4,9900           |
| C3           | 2308,7600         | 89,7880                 | 91,3450        | 271,3950                         | 2893,4400 | 27,4485                                     | 20,0550           | 3,6700         | 35,1000                      | 3,3134  | 11,2500        | 6,7500           |
| 14           | 1790,9000         | 80,1970                 | 58,2050        | 214,0700                         | 1270,1700 | 20,7210                                     | 6,8400            | 13,5900        | 22,5400                      | 3,1320  | 1,9200         | 2,1400           |
| 4            | 2258,2100         | 92,6030                 | 70,7450        | 289,0000                         | 1846,1400 | 24,9605                                     | 21,8700           | 15,8600        | 29,9700                      | 3,1472  | 10,9600        | 6,4900           |

#### 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.**

| SOBOTA 11.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|--------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA        | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1            | 2169,5900         | 83,2930                 | 66,0650        | 293,7650                         | 1906,1600 | 30,2215                                     | 40,9710           | 19,5500        | 22,2500                      | 3,2145  | 15,0700        | 8,8400           |
| 2            | 2334,6700         | 85,2960                 | 64,5540        | 298,4500                         | 1497,5800 | 24,3805                                     | 57,0520           | 19,5900        | 22,1130                      | 3,4445  | 14,8700        | 9,0400           |
| 6            | 2123,6600         | 79,6530                 | 64,8200        | 276,0200                         | 2147,9900 | 28,1275                                     | 26,4950           | 8,5100         | 38,3850                      | 3,7290  | 12,5700        | 7,6400           |
| 3            | 2000,0700         | 82,8410                 | 28,5690        | 297,1300                         | 1586,5300 | 9,1645                                      | 57,0520           | 19,6800        | 22,1130                      | 3,1575  | 14,8700        | 9,0400           |
| 10           | 1986,3800         | 42,9800                 | 41,1340        | 303,5700                         | 1062,8900 | 20,5095                                     | 63,3660           | 3,9100         | 25,1530                      | 3,0106  | 8,6700         | 4,6400           |
| 6/10/S       | 2099,6400         | 54,6460                 | 44,8640        | 327,9000                         | 1474,3100 | 22,1755                                     | 45,0660           | 7,1100         | 33,5230                      | 3,5055  | 9,2700         | 5,3900           |
| 12           | 2016,7800         | 68,5400                 | 48,9340        | 273,6400                         | 1381,2900 | 25,1065                                     | 43,7260           | 16,7100        | 25,1730                      | 3,4841  | 10,9100        | 7,0400           |
| 12/1         | 1938,1000         | 58,2870                 | 48,2470        | 287,6400                         | 1305,6500 | 24,7904                                     | 44,9480           | 17,0100        | 26,0480                      | 3,6586  | 10,9100        | 7,0400           |
| 12/6/S       | 1919,8000         | 69,2970                 | 49,0770        | 296,0100                         | 1826,9500 | 23,5384                                     | 29,8680           | 8,3700         | 31,9080                      | 4,1901  | 11,5100        | 7,7900           |
| C1           | 2169,5900         | 83,2930                 | 66,0650        | 293,7650                         | 1906,1600 | 30,2215                                     | 40,9710           | 19,5500        | 22,2500                      | 3,2145  | 15,0700        | 8,8400           |
| C2           | 2334,6700         | 85,2960                 | 64,5540        | 298,4500                         | 1497,5800 | 24,3805                                     | 57,0520           | 19,5900        | 22,1130                      | 3,4445  | 14,8700        | 9,0400           |
| C3           | 2123,6600         | 79,6530                 | 64,8200        | 276,0200                         | 2147,9900 | 28,1275                                     | 26,4950           | 8,5100         | 38,3850                      | 3,7290  | 12,5700        | 7,6400           |
| 14           | 1946,1800         | 62,5200                 | 47,8740        | 263,9000                         | 1201,4900 | 24,7365                                     | 43,6260           | 16,7100        | 24,6330                      | 3,2241  | 10,9100        | 7,0400           |
| 4            | 2335,9200         | 85,4260                 | 64,5890        | 298,6350                         | 1498,9300 | 24,3805                                     | 57,0520           | 19,5900        | 22,1130                      | 3,4445  | 14,8700        | 9,0400           |

#### 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.**

| NIEDZIELA 12.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|-----------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA           | ENERGIA<br>[KCAL] | BIALKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1               | 2096,5700         | 98,5380                 | 53,0850        | 294,6450                         | 1351,0900 | 21,1771                                     | 21,5490           | 21,7300        | 29,7820                      | 3,6634  | 5,1100         | 5,6000           |
| 2               | 2113,7000         | 103,0540                | 49,9170        | 284,1480                         | 1264,7300 | 21,1569                                     | 21,4250           | 22,0500        | 28,2440                      | 3,5714  | 3,8100         | 4,0000           |
| 6               | 2125,3700         | 100,1280                | 54,4850        | 284,4850                         | 1438,9900 | 19,3161                                     | 21,5990           | 10,0600        | 35,9020                      | 3,7654  | 6,1600         | 6,9100           |
| 3               | 1847,0100         | 94,7280                 | 22,5650        | 284,3100                         | 1279,0400 | 4,5825                                      | 21,4000           | 19,7600        | 30,3700                      | 3,2567  | 4,8600         | 5,3100           |
| 10              | 1823,2500         | 68,6670                 | 32,3200        | 277,0300                         | 916,1700  | 15,6185                                     | 34,3800           | 1,4300         | 25,3700                      | 2,9558  | 11,6100        | 6,8200           |
| 6/10/S          | 1957,2100         | 85,5230                 | 40,8900        | 293,8100                         | 1331,2900 | 17,8465                                     | 26,5000           | 4,6300         | 35,2100                      | 3,4562  | 12,6600        | 8,1300           |
| 12              | 1798,8500         | 90,3580                 | 46,6450        | 220,1080                         | 1212,6400 | 20,5177                                     | 21,7750           | 17,1000        | 24,5040                      | 3,4616  | 3,8100         | 4,0000           |
| 12/1            | 1744,8500         | 84,9580                 | 46,6450        | 234,1080                         | 1256,6400 | 20,4577                                     | 22,9750           | 17,1000        | 25,3040                      | 3,6416  | 3,8100         | 4,0000           |
| 12/6/S          | 1810,7000         | 90,9880                 | 49,7450        | 237,7030                         | 1565,8400 | 18,6697                                     | 21,6600           | 8,1400         | 31,0740                      | 4,2053  | 4,1300         | 4,2900           |
| C1              | 2150,0700         | 98,7380                 | 53,2850        | 314,6550                         | 1341,5900 | 21,1771                                     | 30,5990           | 21,7300        | 32,1320                      | 3,6354  | 4,4100         | 4,9000           |
| C2              | 2149,8000         | 102,7540                | 48,5170        | 301,9580                         | 1263,2300 | 21,1869                                     | 29,9750           | 22,0500        | 30,0940                      | 3,5714  | 3,8100         | 4,0000           |
| C3              | 2125,3700         | 100,1280                | 54,4850        | 284,4850                         | 1438,9900 | 19,3161                                     | 21,5990           | 10,0600        | 35,9020                      | 3,7654  | 6,1600         | 6,9100           |
| 14              | 1798,8500         | 90,3580                 | 46,6450        | 220,1080                         | 1212,6400 | 20,5177                                     | 21,7750           | 17,1000        | 24,5040                      | 3,4616  | 3,8100         | 4,0000           |
| 4               | 2113,7000         | 103,0540                | 49,9170        | 266,7480                         | 1261,7300 | 21,0819                                     | 22,4750           | 21,9000        | 28,5440                      | 3,5639  | 3,8100         | 4,0000           |

#### 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,  
 ORZECHY- orzechy,  
 SELER-seler i produkty pochodne,  
 GORCZYCA- gorczyca i produkty pochodne,  
 SEZAM- nasiona sezamu i produkty pochodne

**Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.**

| PONIEDZIAŁEK 13.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|--------------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA              | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1                  | 2409,7800         | 113,4050                | 90,8780        | 312,4300                         | 2128,2000 | 33,0639                                     | 25,3470           | 14,7900        | 32,0000                      | 4,7876  | 3,3800         | 3,0000           |
| 2                  | 2487,2000         | 112,8860                | 71,4220        | 375,1800                         | 1648,4900 | 25,2863                                     | 41,3910           | 19,3800        | 27,8430                      | 3,7675  | 2,9600         | 2,8400           |
| 6                  | 2438,9300         | 111,1010                | 86,2880        | 276,3230                         | 2227,6600 | 31,0670                                     | 19,7010           | 3,2700         | 44,7930                      | 4,8941  | 4,6500         | 4,1400           |
| 3                  | 2167,4000         | 107,2660                | 40,3070        | 371,3800                         | 1651,9400 | 8,5703                                      | 41,3660           | 19,4700        | 27,7330                      | 3,8343  | 2,9600         | 2,8400           |
| 10                 | 1999,4500         | 56,4070                 | 36,8200        | 391,8800                         | 1287,4200 | 16,9925                                     | 52,3350           | 1,2900         | 27,5800                      | 3,1719  | 2,2100         | 1,9400           |
| 6/10/S             | 2202,9100         | 66,0830                 | 42,8500        | 454,7400                         | 1720,6400 | 17,5925                                     | 43,0850           | 3,2100         | 38,4600                      | 3,6433  | 11,8100        | 7,0100           |
| 12                 | 2419,2500         | 100,2720                | 59,9500        | 383,4400                         | 1547,4200 | 22,9305                                     | 50,9300           | 13,7700        | 30,9700                      | 3,3656  | 2,2100         | 1,9400           |
| 12/1               | 2365,2500         | 94,8720                 | 59,9500        | 397,4400                         | 1591,4200 | 22,8705                                     | 52,1300           | 13,7700        | 31,7700                      | 3,5456  | 2,2100         | 1,9400           |
| 12/6/S             | 2276,6500         | 84,6620                 | 54,5100        | 397,9900                         | 1788,4200 | 19,9165                                     | 50,1400           | 3,2100         | 38,6100                      | 3,5551  | 2,8100         | 2,6900           |
| C1                 | 2304,2400         | 106,6900                | 80,7260        | 316,6100                         | 2128,5800 | 31,2507                                     | 24,9020           | 14,7900        | 29,9600                      | 5,0978  | 3,3000         | 2,9400           |
| C2                 | 2373,6000         | 107,2010                | 63,3320        | 371,3800                         | 1654,1900 | 23,7863                                     | 41,3660           | 19,3800        | 27,7330                      | 4,0793  | 2,9600         | 2,8400           |
| C3                 | 2325,3300         | 105,4160                | 78,1980        | 272,5230                         | 2233,3600 | 29,5670                                     | 19,6760           | 3,2700         | 44,6830                      | 5,2059  | 4,6500         | 4,1400           |
| 14                 | 2360,4500         | 96,7020                 | 59,2000        | 373,7000                         | 1485,2200 | 22,5915                                     | 50,8300           | 13,4500        | 30,4300                      | 3,0946  | 2,2100         | 1,9400           |
| 4                  | 2214,3000         | 111,7310                | 61,9220        | 348,6400                         | 1830,2900 | 22,7603                                     | 29,6660           | 14,7300        | 26,7430                      | 3,9023  | 2,9600         | 2,8400           |

#### 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.**

| WTOREK 14.01 |                   |                         |                |                                  |           |                                             |                   |                |                              |         |                |                  |
|--------------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|---------|----------------|------------------|
| DIETA        | ENERGIA<br>[KCAL] | BIĄŁKO<br>OGÓŁEM<br>[G] | TŁUSZCZ<br>[G] | WĘGLOWO<br>DANY<br>OGÓŁEM<br>[G] | SÓD [MG]  | KWASY<br>TŁUSZCZ-<br>OWE<br>NASYCONÉ<br>[G] | SACHARO<br>ZA [G] | LAKTOZA<br>[G] | BŁONNIK<br>POKARMOW<br>Y [G] | SÓL [G] | GLUKOZA<br>[G] | FRUKTOZ<br>A [G] |
| 1            | 2296,1700         | 112,1540                | 84,8890        | 255,2860                         | 2104,8500 | 28,0608                                     | 23,0300           | 19,5000        | 28,3500                      | 3,8305  | 1,5050         | 1,3250           |
| 2            | 2068,3300         | 109,6390                | 53,0620        | 255,2940                         | 1470,5100 | 26,4057                                     | 21,6960           | 22,7600        | 29,0500                      | 3,5115  | 9,9300         | 5,1400           |
| 6            | 2399,7100         | 113,2170                | 88,0620        | 268,8720                         | 2377,1400 | 27,8087                                     | 22,0160           | 10,3600        | 34,2320                      | 4,3375  | 1,7400         | 1,5300           |
| 3            | 1835,2200         | 109,7040                | 27,0490        | 255,2940                         | 1468,2300 | 10,7439                                     | 21,6960           | 22,8500        | 29,0500                      | 3,2664  | 9,9300         | 5,1400           |
| 10           | 1670,9800         | 63,2090                 | 38,9920        | 255,3390                         | 833,0100  | 18,3252                                     | 16,9310           | 5,4100         | 26,6850                      | 3,0805  | 1,1150         | 0,9850           |
| 6/10/S       | 1922,2900         | 73,1050                 | 42,7580        | 310,2390                         | 1348,9200 | 18,4298                                     | 20,8000           | 4,9500         | 38,3430                      | 3,9695  | 10,1150        | 5,3050           |
| 12           | 1829,0700         | 85,2730                 | 44,3520        | 244,3640                         | 980,2900  | 21,3797                                     | 17,4360           | 14,2900        | 25,5000                      | 3,4181  | 0,9300         | 0,8200           |
| 12/1         | 1775,0700         | 79,8730                 | 44,3520        | 258,3640                         | 1024,2900 | 21,3197                                     | 18,6360           | 14,2900        | 26,3000                      | 3,5981  | 0,9300         | 0,8200           |
| 12/6/S       | 1815,9000         | 81,1090                 | 42,1660        | 272,0910                         | 1634,1400 | 19,9063                                     | 18,8850           | 4,1500         | 34,1780                      | 4,5141  | 5,9300         | 3,2200           |
| C1           | 2195,3600         | 113,9680                | 73,3330        | 255,2860                         | 1872,9400 | 26,3392                                     | 22,8710           | 21,8800        | 28,1520                      | 3,2965  | 1,5050         | 1,3250           |
| C2           | 2068,3300         | 109,6390                | 53,0620        | 255,2940                         | 1470,5100 | 26,4057                                     | 21,6960           | 22,7600        | 29,0500                      | 3,5115  | 9,9300         | 5,1400           |
| C3           | 2296,2400         | 114,0350                | 76,7160        | 270,5520                         | 2336,0100 | 24,5007                                     | 21,8370           | 10,6800        | 34,0250                      | 4,4685  | 1,7400         | 1,5300           |
| 14           | 1783,4700         | 83,5730                 | 44,0720        | 234,6240                         | 922,4900  | 21,3197                                     | 17,3360           | 14,2900        | 24,9600                      | 3,1581  | 0,9300         | 0,8200           |
| 4            | 2068,3300         | 109,6390                | 53,0620        | 255,2940                         | 1470,5100 | 26,4057                                     | 21,6960           | 22,7600        | 29,0500                      | 3,5115  | 9,9300         | 5,1400           |

#### 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.**