

Jadłospis

Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),

Jadłospis

Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9),
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 70g (1,3,7), Sos ziołowy 100ml (7), Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (7), Marchew gotowana 80g, II: Mus typu Kubuś 1szt,
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny drobiowej i jarzyn 70g (1,6,7,9), Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Mix sałat 5g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9),
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z oliwą 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 40g, Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z fasoli 60g, Mix sałat 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9), Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3,7), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),

Jadłospis

Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (makaron 30g (1,3), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory 150g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Poniedziałek, 13.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (makaron 30g (1,3), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory 100g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (1,3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 80g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

Jadłospis

Wtorek, 14.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 80g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 80g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem 300g (7),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (1,3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 60g (1,6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 80g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

Jadłospis

Wtorek, 14.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos ziołowy 100ml (7), Makaron 200g (1,3), Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 40g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Wtorek, 14.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Śliwki 2szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (1,3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Pieczone bataty 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z gotowaną rybą (miruna) i koperkiem 80g (1,4,7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7),
Wtorek, 14.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Śliwka 2szt,
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g (1), Sos ziołowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (1,3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

Jadłospis

Wtorek, 14.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (kasza manna 30g (1), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), jabłko 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 150g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Wtorek, 14.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (kasza manna 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), jabłko 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (makaron 50g (1,3), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 100g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Środa, 15.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat z papryką i kalarepką 80g,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Jadłospis

Środa, 15.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z siemieniem lnianym 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat z papryką i kalarepką 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 60g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 40g (7), Jabłko 1szt, II: Mus typu Kubaś 100% 1szt

Jadłospis

Środa, 15.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat z papryką i kalarepką 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat z papryką i kalarepką 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Kiwi 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Potrawka drobiowa 150g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Środa, 15.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (płatki owsiane 30g (1), mleko 100ml (7), maślanka 100ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), truskawki 100g, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), włoszczyzna gotowana 100g, szpinak gotowany 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,

Jadłospis

Środa, 15.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (płatki owsiane 30g (1), mleko 200ml (7), maślanka 100ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), truskawki 100g, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza jęczmienna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), włoszczyzna gotowana 50g, szpinak gotowany 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos śmietanowo-musztardowy 100ml (7,10), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 16.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Filet zapiekany 40g, Papryka 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos śmietanowo-musztardowy 100ml (7,10), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Filet zapiekany 40g, Włoszczyzna gotowana 50g (1,9),
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 60g (1,6,7), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos z majerankiem 100ml (7), Ryż biały 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Marchew gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt

Jadłospis

Czwartek, 16.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Filet zapiekany 40g, Papryka 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos śmietanowo-musztardowy 100ml (7,10), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Ogórek zielony 40g, Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł 300ml (7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Filet zapiekany 40g, Włoszczyzna gotowana 50g (1,9),
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pomidor 40g, Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Filet zapiekany 40g, Papryka 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos śmietanowo-musztardowy 100ml (7,10), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 16.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (kasza kukurydziana 30g (1), mleko 200ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 100g, pomidor bez skóry 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,

Jadłospis

Czwartek, 16.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (kasza kukurydziana 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza jaglana 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 50g, pomidor bez skóry 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj z koperkiem na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Kotlet rybny z dorsza smażony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Surówka z marchewki i cukinii 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z białek z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Surówka z marchewki i cukinii 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Marchew gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Piątek, 17.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Śliwki 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mus typu Kubuś 100% 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (7), Surówka z marchewki i cukinii 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 70g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Kasza jaglana 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczką 40g (7), Surówka z marchewki i cukinii 80g, II: Mus typu Kubuś 100% 1szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj z koperkiem na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Śliwki 2szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Kotlet rybny z dorsza smażony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł 300ml (1,3,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mus typu Kubuś 100% 1szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczką 60g (7), Surówka z marchewki i cukinii 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Piątek, 17.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Śliwki 2szt, Orzechy włoskie 25g (8),
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (7,9), Pulpet rybny z dorsza gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 100g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (makaron 30g (1,3), mleko 200ml (7), pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, brzoskwinia 1szt, woda) II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), pomidor bez skóry 100g, szpinak gotowany 50g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Piątek, 17.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (makaron 30g (1,3), mleko 300ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, brzoskwinia 1szt, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (ryż 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), pomidor bez skóry 50g, szpinak gotowany 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Sobota, 18.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Pieczeń staropolska 40g (1), Ogórek zielony 80g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,9), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musiem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 18.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pieczeń staropolska 40g (1), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat z papryką i kalarepa z oliwą 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (3,9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 18.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Kasza jęczmienna 200g (1), Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Mandarynka 2szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 18.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Pieczeń staropolska 40g (1), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,9), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 18.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pieczeń staropolska 40g (1), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat z papryką i kalarepa z oliwą 50g, Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (3,9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 18.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (płatki jęczmienne 30g (1), mleko 100ml (7), kefir 100ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), włoszczyzna gotowana 100g, cukinia 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Sobota, 18.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (płatki jęczmienne 30g (1), mleko 200ml (7), kefir 100ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), włoszczyzna gotowana 50g, cukinia 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Kotlet schabowy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Niedziela, 19.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Jajko 1 szt (3), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7)
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Gruszka 1 szt,
Obiad	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka z brązowego ryżu z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Niedziela, 19.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 60g (1,6), Rukola 5g, Marchew gotowana 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g, Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Gruszka 1szt,
Obiad	Jarski rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Mus typu Kubuś 100% 1szt
Niedziela, 19.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Banan 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Kotlet schabowy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Włoszczyzna oprószana 100g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 19.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g, Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Niedziela, 19.11.2023(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 60g (1,6), Rukola 5g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Gruszka 1 szt,
Obiad	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka z brązowego ryżu z brokołem i jajkiem na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 12 papkowata)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Papka śniadaniowa 500ml (płatki owsiane 30g (1), mleko 200ml (7), pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, jabłko 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny),
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory 150g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 330ml,
Niedziela, 19.11.2023(Dieta 14 płynna wzmocniona)	
Śniadanie	Koktajl śniadaniowy 500ml (płatki owsiane 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 5g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), dżem 50g, jabłko 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 150g (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
Obiad	Koktajl obiadowy 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny),
Kolacja	Koktajl kolacyjny 500ml (makaron 50g (1,3), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, jajko gotowane 1szt (3), marchew gotowana 50g, szpinak gotowany 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 330ml,