

Jadłospis

Poniedziałek, 20.11.2023(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), Hummus 60g, Rukola 5g, Ogórek zielony 80g,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 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, 20.11.2023(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), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, 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, 20.11.2023(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), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, 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, 20.11.2023(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), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Marchew gotowana z oliwą 100g, 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, 20.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Hummus 60g, Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (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),

Jadłospis

Poniedziałek, 20.11.2023(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), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, 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, 20.11.2023(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 gotowana 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z duszonym mięsem (50g) 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Poniedziałek, 20.11.2023(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), Hummus 60g, Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 20.11.2023(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), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, 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), Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
Poniedziałek, 20.11.2023(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), Hummus 60g, Rukola 5g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wiśniowa 40g (6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa 300ml (1,7,9), Risotto z brązowego ryżu z duszonym mięsem i warzywami 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),

Jadłospis

Poniedziałek, 20.11.2023(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 1szt,
Poniedziałek, 20.11.2023(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 1szt (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 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Papryka 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Kotlecik z ciecierzycy 100g (1,3,7), Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Jabłko 1szt
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 150g (4,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 150g (4,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 21.11.2023(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, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 150g (4,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,9), Kotlecik z ciecierzycy 100g (1,3,7), Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Gruszka 1 szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (100g),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 150g (4,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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), Pasta z białek 40g (3,7), Rukola 5g, Jabłko 1szt
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos szpinakowy 100ml (7), Kasza jaglana 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 70g (4,9), II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (100g)
Wtorek, 21.11.2023(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, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Kotlecik z ciecierzycy 100g (1,3,7), Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 100g (4,9), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,

Jadłospis

Wtorek, 21.11.2023(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, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt (100g),
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 150g (4,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Banan 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,9), Kotlecik z ciecierzycy 100g (1,3,7), Sos szpinakowy 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z gotowanej ryby- miruna i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (7), Gruszka 1 szt,
Wtorek, 21.11.2023(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 1szt,
Wtorek, 21.11.2023(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 1szt (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 1szt,
Środa, 22.11.2023(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), Pasztet Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7)

Jadłospis

Środa, 22.11.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(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), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka wiśniowa 40g (6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),

Jadłospis

Środa, 22.11.2023(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), Szyunka pieczona 60g (1,6), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 100g (7), Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(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 grysikowa 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa gotowana 70g, Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 40g (7), Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Środa, 22.11.2023(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), Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet jarzyn 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 22.11.2023(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), Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet jarzyn 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),

Jadłospis

Środa, 22.11.2023(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 1szt,

Środa, 22.11.2023(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 1szt (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 1szt,

Czwartek, 23.11.2023(Dieta 1 podstawowa)

Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1), 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, Śliwki 2szt
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Buraczki z olejem 100g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Czwartek, 23.11.2023(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, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Jadłospis

Czwartek, 23.11.2023(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), Śliwka 2szt II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Czwartek, 23.11.2023(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, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Czwartek, 23.11.2023(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), Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z siemieniem lnianym 300ml (1,7),
Czwartek, 23.11.2023(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, Śliwki 2szt II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Buraczki z olejem 100g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szynka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Jadłospis

Czwartek, 23.11.2023(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 100g (7), Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Marchew gotowana 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Czwartek, 23.11.2023(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), Śliwka 2szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Czwartek, 23.11.2023(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), Ser biały 40g (7), Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Marchew gotowana 80g, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt (100g),
Czwartek, 23.11.2023(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, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt,
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie ze zmielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Jadłospis

Czwartek, 23.11.2023(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 1szt,
Czwartek, 23.11.2023(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 1szt (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 1szt,
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba smażona- dorsz 100g (1,3,4), Sos cytrynowy 100ml (1,7,10), Szpinak gotowany 100g, Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Szpinak gotowany 100g, Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Szpinak gotowany 100g, Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, 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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Szpinak gotowany 200g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Śliwka 2szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos cytrynowy 100ml (1,7,10), Surówka z marchewki 200g, Ziemniaki 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Szpinak gotowany 100g, Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 40g (7), Rukola 10g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 70g (1,3,4), Surówka z marchewki 200g, Kasza jagłana 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 50g, Mandarynka 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, Banan 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g, Szynka pieczona 40g (1,6), Śliwka 2szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba smażona- dorsz 100g (1,3,4), Sos cytrynowy 100ml (1,7,10), Szpinak gotowany 100g (9), Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1szt

Jadłospis

Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (4), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Szpinak gotowany 100g, Surówka z marchewki 100g, Ziemniaki 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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), Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Śliwka 2szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Sos cytrynowy 100ml (1,7,10), Surówka z marchewki 200g, Ziemniaki 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 24.11.2023(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 1szt,
Piątek, 24.11.2023(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 1szt (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 1szt,
Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Ogórek zielony 80g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos chrzanowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem, pestkami dyni i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musiem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Sok warzywno- owocowy 1szt
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Sok warzywno- owocowy 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem, pestkami dyni i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 40g (7), Sok warzywno-owocowy 1szt,
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), Kaszotto jarzynowe z duszonym mięsem (50g) 300g (1,9), Sos z majerankiem 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 50g, Jabłko 1szt II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt (100g),
Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos chrzanowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem, pestkami dyni i oliwą 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(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), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 25.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem, pestkami dyni i oliwą 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
Sobota, 25.11.2023(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 1szt,
Sobota, 25.11.2023(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 1szt (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 1szt,
Niedziela, 26.11.2023(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), Pasztet Mistrza Jana 60g (1), Rukola 10g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką 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, 26.11.2023(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 10g, Pomidor 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa na jogurcie z wędliną 120g (1,3,7,9) II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 26.11.2023(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 10g, Pomidor 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 26.11.2023(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 10g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 26.11.2023(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 10g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa na jogurcie z wędliną 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, 26.11.2023(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 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 70g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 26.11.2023(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), Ser biały 40g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół jarski z ryżem 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Kasza jęczmienna 200g (1), Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa bez szynki na jogurcie 120g (1,3,7,9) II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 26.11.2023(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), Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Rukola 10g, Pomidor 40g, Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 26.11.2023(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 10g, Pomidor 40g, Mandarynka 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa na jogurcie z wędliną 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, 26.11.2023(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 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,9), Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa na jogurcie z wędliną 120g (1,3,7,9) II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Niedziela, 26.11.2023(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, jajko gotowane 1szt (3), marchew gotowana 100g, szpinak gotowany 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 26.11.2023(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 1szt (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 1szt,