

Jadłospis

Piątek, 03.11.2023(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), Rukola 5g, Papryka 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty olejem rzepakowym 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Ogórek zielony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
Piątek, 03.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Makaron 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
Piątek, 03.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Makaron 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, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
Piątek, 03.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Makaron 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 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), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)

Jadłospis

Piątek, 03.11.2023(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 na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (7),
Piątek, 03.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Makaron 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 z jaj na jogurcie 100g (3,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 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 buraczkami 80g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
Piątek, 03.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 70g (1,3,4), Sos ziołowy 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, Ser biały 40g (7), Marchew gotowana z oliwą 80g, II: Mus typu Kubuś 100% 1szt,
Piątek, 03.11.2023(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), Rukola 5g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 40g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)

Jadłospis

Piątek, 03.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Makaron 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 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 buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, Mus typu Kubuś 100% 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
Piątek, 03.11.2023(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 na jogurcie 60g (3,7), Rukola 5g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (7,9), Pulpet rybny z miruny duszony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, Orzechy włoskie 15g (8), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (7),
Piątek, 03.11.2023(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, 03.11.2023(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,

Jadłospis

Sobota, 04.11.2023(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe z brązowego ryżu 300g, Sos pomidorowy 100g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Sobota, 04.11.2023(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe 300g, Sos pomidorowy 100g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
Sobota, 04.11.2023(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe 300g, Sos pomidorowy 100g, Surówka z marchewki 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
Sobota, 04.11.2023(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe 300g, Sos pomidorowy 100g, Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),

Jadłospis

Sobota, 04.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe z brązowego ryżu 300g, Sos pomidorowy 100g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Sobota, 04.11.2023(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Włoszczyzna gotowana 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe 300g, Sos pomidorowy 100g, Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 100g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
Sobota, 04.11.2023(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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe 300g, Sos zielony 100g (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, Pasta twarogowo-zielona 40g (7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt
Sobota, 04.11.2023(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 40g (7), Banan 1szt II: Graham 80g (1), Masło 5g, Jajko 1szt (3), Ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe z brązowego ryżu 300g, Sos pomidorowy 100g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Pomidor 80g, Gruszka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

Jadłospis

Sobota, 04.11.2023(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Płatki jęczmienne 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), Polędwica sopočka 40g (1,6,7), Mix sałat 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Włoszczyzna gotowana 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe 300g, Sos pomidorowy 100g, Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, Gruszka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
Sobota, 04.11.2023(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), Polędwica sopočka 60g (1,6,7), Mix sałat 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem i pestkami dyni 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Ogórek zielony 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto mięsno- jarzynowe z brązowego ryżu 300g, Sos pomidorowy 100g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, Gruszka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
Sobota, 04.11.2023(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, 04.11.2023(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,

Jadłospis

Niedziela, 05.11.2023(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), Pieczeń staropolska 40g (1), Ogórek kiszony 40g, Papryka 40g,
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, Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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 gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Papryka 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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, Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),

Jadłospis

Niedziela, 05.11.2023(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 gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 70g (1), Sos 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Włoszczyzna oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z białek 40g (3,7), Rukola 5g, Marchew gotowana 80g, II: Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Niedziela, 05.11.2023(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 gotowana extra 40g (1,6,7), Papryka 40g, Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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, Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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 gotowana 40g (1,6,7), Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 05.11.2023(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 gotowana 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Papryka 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Schab gotowany 100g (1), 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, Jajko 1 szt (3), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),

Jadłospis

Niedziela, 05.11.2023(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 330ml,
Niedziela, 05.11.2023(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,
Poniedziałek, 06.11.2023(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 300ml (7), Knedle z truskawkami 300g (1,3), Sos jogurtowy waniliowy 100g (7), Jabłko 1 szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora, ogórka z olejem i pestkami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Mix sałat 10g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Mix sałat 10g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora bez skóry i sałaty bez oleju 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),

Jadłospis

Poniedziałek, 06.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Mix sałat 10g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora, ogórka z olejem i pestkami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Mix sałat 10g, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 50g (1,6,7,9)
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Mix sałat 5g, Włoszczyzna gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Poniedziałek, 06.11.2023(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny drobiowej i jarzyn 50g (1,6,7,9),
Obiad	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 300ml (7), Knedle z truskawkami 300g (1,3), Sos jogurtowy waniliowy 100g (7), Jabłko 1 szt, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora, ogórka z olejem i pestkami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),

Jadłospis

Poniedziałek, 06.11.2023(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 twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Mix sałat 10g, Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny drobiowej i jarzyn 50g (1,6,7,9),
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml (7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (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, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowa ze szpinakiem 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos koperkowy 100g (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Filet zapiekany 40g, Sałatka z pomidora, ogórka z olejem i pestkami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,6,7),
Poniedziałek, 06.11.2023(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, 06.11.2023(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,

Jadłospis

Wtorek, 07.11.2023(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 fasolowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Kotlet mielony smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapsuty pekińskiej z pestkami dyni 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 ryby i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 ryby gotowanej i jarzyn 100g (4,9), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 ryby gotowanej i jarzyn 100g (4,9), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 ryby gotowanej i jarzyn 100g (4,9), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),

Jadłospis

Wtorek, 07.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1szt (3), Rukola 5g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa fasolowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z pestkami dyni 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 ryby gotowanej i jarzyn 100g (4,9), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 70g (1,3), 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, Pasta z jarzyn z dodatkiem gotowanej ryby 100g (4,9), II: Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Wtorek, 07.11.2023(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), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Kotlet mielony smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapsyty pekińskiej z pestkami dyni 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 ryby i jarzyn 100g (4,9), Mus typu Kubaś 100% 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),

Jadłospis

Wtorek, 07.11.2023(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, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 ryby gotowanej i jarzyn 100g (4,9), Mus typu Kubaś 100% 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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 1szt (3), Rukola 5g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Śliwka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa fasolowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z pestkami dyni 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby i jarzyn 100g (4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwą 200g (7),
Wtorek, 07.11.2023(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, 07.11.2023(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,

Jadłospis

Środa, 08.11.2023(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 z oliwą 80g,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, 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), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(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,
Środa, 08.11.2023(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,
Środa, 08.11.2023(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 pszene 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 10g, Jabłko 1 szt,
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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(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 pszene 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyunka wiśniowa 40g (6), Mix sałat 10g, Jabłko 1 szt,
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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),

Jadłospis

Środa, 08.11.2023(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 pszene 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyнка wiśniowa 40g (6), Mix sałat 10g, Jabłko 1 szt,
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), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyнка wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jogurt naturalny 1szt (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(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 pszene 100g (1), Masło 10g (7), Szyнка wiśniowa 40g (6), Mix sałat 10g, Włoszczyzna gotowana 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jogurt naturalny 150g (7), Jabłko 1 szt,
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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszene 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyнка wiśniowa 40g (6), Mix sałat 10g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Kaszotto jarzynowe z duszonym mięsem (50g) 300g (1,9), Sos koperkowy 100g (1,7), Bukiet jarzyn 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 40g (7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 330ml,

Jadłospis

Środa, 08.11.2023(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 z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jogurt naturalny 150g (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, 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), Pomidor 40g, Mandarynka 2szt II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(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), Mix sałat 10g, Włoszczyzna gotowana 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jogurt naturalny 150g (7), Jabłko 1 szt,
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), Pomidor 40g, Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Środa, 08.11.2023(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 (1,6), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jogurt naturalny 1szt (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 40g, Mandarynka 1szt II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (9), Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 09.11.2023(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 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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 ze zmielonymi orzechami 75g (7,8), Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Papryka 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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, Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Włoszczyzna gotowana 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 09.11.2023(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 50g, Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 70g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, II: Mus typu Kubaś 100% 1szt,
Czwartek, 09.11.2023(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), Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Papryka 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (9), Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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), Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Sok warzywno- owocowy 330ml,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż biały 200g, Marchew gotowana z 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), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),
Czwartek, 09.11.2023(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 1szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Papryka 50g,
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos 100g (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6,7), Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Muffiny ze szpinakiem i cukinią 2szt (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 09.11.2023(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,
Czwartek, 09.11.2023(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, 10.11.2023(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 40g, Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba panierowana smażona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Serek wiejski z tartą rzodkiewką i pestkami dyni 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 5g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),

Jadłospis

Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 5g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 5g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4) 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, Serek wiejski z tartą rzodkiewką i pestkami dyni 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 5g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),

Jadłospis

Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 100g (1,6,7,9), Rukola 5g,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 70g (1,3,4), Surówka z marchewki 200g, Kasza jaglana 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, 10.11.2023(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 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g, Ser biały 60g (7), Śliwka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba panierowana smażona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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 na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, Jabłko 1szt II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 5g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4), Włoszczyzna w salsie pomidorowej 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, Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7),
Piątek, 10.11.2023(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 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Śliwka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa koperkowa z kaszą kukurydzianą 300ml (9), Ryba duszona- dorsz 100g (1,3,4) 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, Serek wiejski z tartą rzodkiewką i pestkami dyni 200g (7),

Jadłospis

Piątek, 10.11.2023(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, 10.11.2023(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, 11.11.2023(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), Schab pieczony 100g, Sos chrzanowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (10), 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 musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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,

Jadłospis

Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka 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,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka 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,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem, pestkami dyni i oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i siekanymi orzechami włoskimi 300g,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka 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,

Jadłospis

Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g,
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 typu Kubuś 100% 1szt,
Sobota, 11.11.2023(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), Schab pieczony 100g, Sos chrzanowy 100ml (1,7), Kasza gryczana 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (10), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szynka 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 i siekanymi orzechami włoskimi 300g,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Sałata 2 liście, Nektarynka 1szt,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i i mielonym siemieniem lnianym 300g,
Sobota, 11.11.2023(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), Pieczona cukinia z ziołami 50g,
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Schab pieczony 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, Szynka 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 i siekanymi orzechami włoskimi 300g,

Jadłospis

Sobota, 11.11.2023(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, 11.11.2023(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, 12.11.2023(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 5g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (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 siemieniem 300ml (1,7)
Niedziela, 12.11.2023(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), Szynka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml, Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 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 siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(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, Szynka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Pomidor 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml, Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),

Jadłospis

Niedziela, 12.11.2023(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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml, Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasztet Mistrza Jana 60g (1), Rukola 5g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,7,9), 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 siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(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), Rukola 5g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml, Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka gotowana 70g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(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 (1,3,9), 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 330ml,
Niedziela, 12.11.2023(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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rukola 5g, Pomidor 40g, Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (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 siemieniem 300ml (1,7)

Jadłospis

Niedziela, 12.11.2023(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 40g, Mandarynka 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
Obiad	Rosół z ryżem 300ml, Udko gotowane 1 szt, Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem 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 siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(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), Rukola 5g, Pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,7,9), 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 siemieniem 300ml (1,7),
Niedziela, 12.11.2023(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 330ml,
Niedziela, 12.11.2023(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,