

Jadłospis

Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt (1), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta warzywna z soczewicą 80g (9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 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), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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, Filet zapiekany 40g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Filet zapiekany 40g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt (1), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta warzywna z soczewicą 80g (9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 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), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Sos 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g (9), II: Sok warzywno- owocowy 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt (1), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta warzywna z soczewicą 80g (9), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa ryżowa 300ml (1,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 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), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
Poniedziałek, 01.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
Obiad	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt (1), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta warzywna z soczewicą 80g (9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Poniedziałek, 01.01.2024(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, 01.01.2024(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, 02.01.2024(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 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, Paprykarz 60g (1,4), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), 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 ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), 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 ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), 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 ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7),
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Wtorek, 02.01.2024(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 2 szt (3), Rukola 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), 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 ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Wtorek, 02.01.2024(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 na jogurcie 40g (3,7), Rukola 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos 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, Pasta z jarzyn 100g (1,9), Jabłko 1szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 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, Paprykarz 60g (1,4), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Gotowana marchew w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), 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 ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
Wtorek, 02.01.2024(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 10g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Kiwi 1szt,
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g (1), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

Jadłospis

Wtorek, 02.01.2024(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, 02.01.2024(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, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Mix sałat 10g, Papryka 80g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Środa, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Marchew słupek 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Buraczki gotowane w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Marchew słupek 50g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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 twarogowo-ziółowa 40g (7), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 50g i warzywami 150g, Sos zielony 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 70g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,
Środa, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Kiwi 1 szt,

Jadłospis

Środa, 03.01.2024(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), Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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 twarogowo-ziółowa 60g (7), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 1szt,
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3) z mięsem 100g i warzywami 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,7), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Środa, 03.01.2024(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, 03.01.2024(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 330ml,
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Kotlecik z fasoli smażony 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw 100g (3,7,9), Szpinak gotowany 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 04.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(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), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (1,7,9), Kotlecik z fasoli smażony 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka pieczona 40g (1,6), Włoszczyzna gotowana 50g (9),
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),

Jadłospis

Czwartek, 04.01.2024(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), Rukola 10g, Włoszczyzna gotowana 80g (9),
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 60g (1,3), Sos 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Mandarynka 2szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Czwartek, 04.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Rukola 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(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 sopocka 40g (1,6), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Mandarynka 2szt,
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 300ml (1,7,9), Kotlecik z fasoli smażony 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka colesław 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i cukinią 150g (1,3,7),
Czwartek, 04.01.2024(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, jajko gotowane 1szt (3), pomidor bez skóry 100g, szpinak gotowany 50g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

Jadłospis

Czwartek, 04.01.2024(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,
Piątek, 05.01.2024(Dieta 1 podstawowa)	
Śniadanie	Ryż 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 z jaj 60g (3,7), Sałata 2 liście, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz panierowany smażony 100g (1,3,4), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Gruszka 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta 2 łatwo strawna)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Banan 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Piątek, 05.01.2024(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 60g (3,7), Sałata 2 liście, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Gruszka 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 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, Ser biały 80g (7), Mandarynka 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(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 na jogurcie 40g (3,7), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 60g (4), Sos koperkowy 100ml (1,7), Kasza jaglana 200g, Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Ryż 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 z jaj 60g (3,7), Sałata 2 liście, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz panierowany smażony 100g (1,3,4), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Ryż 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), Sałata 2 liście, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

Jadłospis

Piątek, 05.01.2024(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 60g (3,7), Sałata 2 liście, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 50g,
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 200g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser biały 60g (7), Gruszka 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
Piątek, 05.01.2024(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, 05.01.2024(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, 06.01.2024(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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pieczeń rzymska pieczona 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (10), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,
Sobota, 06.01.2024(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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,

Jadłospis

Sobota, 06.01.2024(Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,
Sobota, 06.01.2024(Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor bez skóry 80g,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
Sobota, 06.01.2024(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 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pieczeń rzymska pieczona 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (10), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
Sobota, 06.01.2024(Dieta 9 bogatobiałkowa)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 80g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 80g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,
Sobota, 06.01.2024(Dieta 10 niskobiałkowa)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Jabłko 1szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos 100ml (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, Pasta z jarzyn 120g (9), Mandarynka 2szt, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,

Jadłospis

Sobota, 06.01.2024(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), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pieczeń rzymska pieczona 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (10), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,
Sobota, 06.01.2024(Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1.5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana z oliwą 200g, Kompot 200ml,
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 2szt,
Sobota, 06.01.2024(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 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Orzechy włoskie 15g (8), Jabłko 1 szt,
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pieczeń rzymska pieczona 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Sałatka szwedzka 100g (10), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z wędliny i jarzyn 70g (1,6,7,9), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
Sobota, 06.01.2024(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, 06.01.2024(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,

Jadłospis

Niedziela, 07.01.2024(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 (1,6,9), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 80g,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 1 szt (3), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 1 szt (3), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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, Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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 białek na jogurcie 60g (3,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Banan 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 1 szt (3), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7),

Jadłospis

Niedziela, 07.01.2024(Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pieczeń staropolska 40g (1,6,9), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Rzodkiewka 50g,
Obiad	Rosół z makaronem razowym 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Jajko 1 szt (3), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Marchew gotowana 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 2 szt (3), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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 2szt,
Obiad	Rosół jarski z makaronem 300ml (1,3,9), Pałka z kurczaka gotowana 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z białek na jogurcie 40g (3,7), Marchew gotowana 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
Niedziela, 07.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Banan 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 1 szt (3), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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), Filet zapiekany 40g, Mix sałat 10g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Sos 100ml (1,7), 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, Jajko 1 szt (3), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

Jadłospis

Niedziela, 07.01.2024(Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pieczeń staropolska 40g (1,6,9), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser żółty 40g (7), Mandarynka 1szt,
Obiad	Rosół z makaronem razowym 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1 szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
Kolacja	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Jajko 1 szt (3), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
Niedziela, 07.01.2024(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, 07.01.2024(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,