

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Ogórek zielony 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z brązowego ryżu z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 twarogowo-ziółowa 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 twarogowo-ziółowa 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 twarogowo-ziółowa 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Marchew gotowana z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Hummus 60g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziółowa 50g (7), Rzodkiewka 50g
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z brązowego ryżu z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7), Gruszka 1szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 twarogowo-ziółowa 100g (7), Jabłko 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Dżem 50g, Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa (50g) 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jarzyn 120g (9), II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Ogórek zielony 80g, Mandarynka 2szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziółowa 50g (7), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z brązowego ryżu z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 twarogowo-ziółowa 60g (7), Jabłko 1szt, Mandarynka 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Hummus 60g, Ogórek zielony 80g, Mandarynka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziółowa 50g (7), Rzodkiewka 50g
<b>Obiad</b>	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), Risotto jarzynowe z brązowego ryżu z kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Surówka z marchewki z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7), Gruszka 1szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Poniedziałek, 11.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (kasza manna 30g (1), gotowany schab wieprzowy 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Papryka 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (4,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (4,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (4,7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 60g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (4,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Dżem 70g, Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 40g (4,7), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z pieczoną rybą i koperkiem 80g (4,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 300ml (1,7), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowa z tuńczykiem i czerwoną cebulą 80g (4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 12 pakowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Wtorek, 12.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Pasztet Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziołowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 70g (1,6,7,9), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kaszotto jarzynowe z duszonym mięsem (50g) 300g (1,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), Bukiet królewski 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 40g (7), Mandarynka 2szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 2szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Sałata 2 liście, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 150g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,

# Jadłospis

<b>Środa, 13.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (kasza jęczmienna 30g (1), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Papryka 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szynka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),



# Jadłospis

<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Polędwica sopočka 40g (1,6), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos koperkowy 100ml (1,7), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3), Surówka colesław 200g (3,7), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 sopočka 40g (1,6), Rukola 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szynka gotowana 60g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Polędwica sopočka 40g (1,6), Rukola 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 250g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Mandarynka 2szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 sopočka 40g (1,6), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 sopočka 40g (1,6), Rukola 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Makaron z serem i masłem 300g (1,3,7), Mus jabłkowy 150g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),

# Jadłospis

<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos koperkowy 100ml (1,7), Makaron pełnoziarnisty 200g (1,3), Surówka colesław 200g (3,7), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Pomidor 40g, Kiwi 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Papka kolacyjna 500ml (pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 100g, pomidor bez skóry 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Czwartek, 14.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Koktajl śniadaniowy 500ml (kasza kukurydziana 30g (1), mleko 300ml (7), cukier 10g, pieczywo pszenne 50g (1), masło 15g (7), twaróg półtłusty 60g (7), banan 1/2 szt, woda), II: Jogurt naturalny 1szt (7), Mus warzywno- owocowy 100g,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (kasza jaglana 30g, mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, marchew gotowana 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza jaglana 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), cukinia 50g, pomidor bez skóry 50g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kotlet rybny panierowany smażony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Szpinak gotowany 100g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Papryka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 100g, Szpinak gotowany 100g (1,7), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 100g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Dżem 70g, Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 70g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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: Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kotlet rybny panierowany smażony 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 100g, Szpinak gotowany 100g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Szpinak gotowany 200g (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 100g, Szpinak gotowany 100g (1,7), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (3,7), Sałatka z pomidora i sałaty z olejem rzepakowym 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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

<b>Piątek, 15.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (ryż 30g, ryba gotowana 100g (4), ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, włoszczyzna gotowana 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Surówka z pora i selera 100g (3,7,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 białą rzepą z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z pora i selera 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 100g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa gotowana 60g, Sos z majerankiem 100ml (7), Ryż biały 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Surówka z pora i selera 100g (3,7,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z papryką i białą rzepą z oliwą 80g, Kiwi 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Zrazik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos z majerankiem 100ml (7), Ziemniaki 200g, Surówka z pora i selera 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, buraczki 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Sobota, 16.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (kasza manna 30g (1), schab wieprzowy gotowany 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, buraczki 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	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 jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

# Jadłospis

<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka pieczona 40g (1,6), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szynka pieczona 40g (1,6), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),



# Jadłospis

<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 60g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 10 niskobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 1szt,
<b>Obiad</b>	Rosół jarski z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 60g, Sos 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa wegetariańska na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9), Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9), Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),

# Jadłospis

<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 12 papkowata )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Kompot 200ml, Papka obiadowa 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 200g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 150g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,
<b>Niedziela, 17.12.2023( Dieta 14 płynna wzmocniona )</b>	
<b>Śniadanie</b>	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,
<b>Obiad</b>	Koktajl obiadowy 600ml (makaron 30g (1,3), mięso drobiowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	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,