

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Hummus 60g, Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Ser biały 40g (7), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 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, Szynka pieczona 40g (1,6), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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, Ser biały 40g (7), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 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, Szynka pieczona 40g (1,6), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Ser biały 40g (7), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor bez skóry 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 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, Szynka pieczona 40g (1,6), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7),

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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, Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Ser biały 40g (7), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 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, Szynka pieczona 40g (1,6), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Filet zapiekany 20g, Dżem 50g, Sałata 2 liście, Jabłko 1szt, II: Ciasto świąteczne 50g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Rosół jarski z makaronem 300ml (1,3,9), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, Sos 100ml (1,7), 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, Sałatka jarzynowa wegetariańska na jogurcie 120g (1,3,7,9), II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Hummus 60g, Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 100g (11), Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Ser biały 40g (7), Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka gotowane 1szt, Sos 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, Szyńka pieczona 40g (1,6), Sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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, Filet zapiekany 60g, Sałata 2 liście, Pomidor 80g, II: Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Udko z kurczaka pieczone 1szt, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Sałatka jarzynowa z szynką 120g (1,3,7,9,10), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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 (makaron 30g (1,3), 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, szynka drobiowa 50g (1,6), bukiet jarzyn 150g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Poniedziałek, 25.12.2023( 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 (makaron 30g (1,3), mięso wieprzowe gotowane 100g, ziemniaki 150g, olej rzepakowy 10g, bukiet jarzyn kostka 100g, bulion warzywny),
<b>Kolacja</b>	Koktajl kolacyjny 500ml (kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), bukiet jarzyn 100g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet panierowany 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Marchew oprószana 100g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Sałatka owocowa z siekanymi orzechami 150g (8),
<b>Obiad</b>	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 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 z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8),
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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 jarzyn 120g (9), Rukola 10g,
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka gotowany 60g, Sos 100ml (1,7), Kasza jaglana 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet panierowany 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Marchew oprószana 100g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Jajko 1 szt (3), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Ciasto świąteczne 100g (1,3,7,8), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 26.12.2023( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Rukola 10g, Papryka 80g, II: Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Sałatka owocowa z siekanymi orzechami 150g (8),
<b>Obiad</b>	Zupa z brązowego ryżu 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos 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 z pieczonej miruny i jarzyn 100g (1,4,9), Polędwica sopocka 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Jabłko 1 szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( Dieta 12 papkowata )</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, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory 150g, woda) II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Wtorek, 26.12.2023( 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 (kasza manna 50g (1), pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka drobiowa 50g (1,6), pomidory 100g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Środa, 27.12.2023( 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), Paszтет Mistrza Jana 60g (1), Sałata 2 liście, Rzodkiewka 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 230g (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-ziółowa 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,
<b>Środa, 27.12.2023( 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 230g (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, 27.12.2023( 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 230g (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, 27.12.2023( 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 230g (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, 27.12.2023( 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 230g (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, 27.12.2023( 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 230g (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, 27.12.2023( 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,

# Jadłospis

<b>Środa, 27.12.2023( 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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 230g (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, 27.12.2023( 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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 230g (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, 27.12.2023( 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), Szyunka pieczona 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Gulasz wieprzowy duszony 230g (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, 27.12.2023( 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,
<b>Środa, 27.12.2023( 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,



# Jadłospis

<b>Czwartek, 28.12.2023( 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 świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 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), Makaron pełnoziarnisty 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 sopocka 40g (1,6), Rukola 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 sopocka 40g (1,6), Rukola 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 50g i warzywami 200g (1,3,7,9), Sos koperkowy 100ml (1,7), 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, 28.12.2023( 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 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), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, Sok warzywno- owocowy 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),

# Jadłospis

<b>Czwartek, 28.12.2023( 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), Ser biały 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Makaron świderki 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, Sok warzywno- owocowy 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 28.12.2023( 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 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), Makaron pełnoziarnisty 200g z mięsem mielonym 100g i warzywami 150g (1,3,7,9), Sos pomidorowy 100ml (1,7), 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, Kiwi 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet zapiekany ze szpinakiem i szynką 150g (1,3,6,7),
<b>Czwartek, 28.12.2023( 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, 28.12.2023( 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,

# Jadłospis

<b>Piątek, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 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, 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 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, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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, 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, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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 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, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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, 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, 29.12.2023( 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 krem z dyni z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 200g, 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,

# Jadłospis

<b>Piątek, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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, 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, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 70g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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, Pasta z białek na jogurcie 40g (3,7), Marchew gotowana 80g, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt,
<b>Piątek, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 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, 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 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, 29.12.2023( 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>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), 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, 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, 29.12.2023( 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, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 200g, 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,

# Jadłospis

<b>Piątek, 29.12.2023( 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,
<b>Piątek, 29.12.2023( 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, 30.12.2023( 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), Szynka 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, Szpinak gotowany 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 z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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), Szynka 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, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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, Szynka 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, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Sobota, 30.12.2023( 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), Szynka 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, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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 100g (3,7,9), Szpinak gotowany 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 100g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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, Szpinak gotowany 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, 30.12.2023( 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, Szpinak gotowany 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 z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Sobota, 30.12.2023( 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), Szyunka 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, Szpinak gotowany 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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), Szyunka 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 100g (3,7,9), Szpinak gotowany 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Sobota, 30.12.2023( 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, 30.12.2023( 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,



# Jadłospis

<b>Niedziela, 31.12.2023( 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), Szynka 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),
<b>Niedziela, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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),

# Jadłospis

<b>Niedziela, 31.12.2023( 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 100g, Bukiet królewski 100g, 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),
<b>Niedziela, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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),

# Jadłospis

<b>Niedziela, 31.12.2023( 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 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 100g, Bukiet królewski 100g, 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),
<b>Niedziela, 31.12.2023( 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, 31.12.2023( 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,