

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Rzodkiewka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Papryka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Rzodkiewka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7), Gruszka 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 100g (7), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Szyunka gotowana 60g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,3,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i 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, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Rzodkiewka 40g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Szyunka gotowana 40g (1,6,7), Buraczki w plastrach 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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), Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Polędwica sopocka 40g (1,6), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i kawałkami duszonego mięsa 300g (1,7,9), Sos pomidorowy 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, Pasta z ciecierzycy z burakiem 60g, Rzodkiewka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7), Gruszka 1szt,
<b>Poniedziałek, 08.01.2024( 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, 08.01.2024( 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, 09.01.2024( 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 pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (1,7,9), Kotlet mielony panierowany smażony 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Szpinak gotowany 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200ml, Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 09.01.2024( 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 białek 40g (3,7), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 60g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 40g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Sok warzywno-owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (1,7,9), Kotlet mielony panierowany smażony 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Szpinak gotowany 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), Sos 100ml (1,7), 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, Pasta z pieczonego dorsza na jogurcie z koperkiem 60g (4,7), Jabłko 1 szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200ml, Graham 100g (1), Masło 10g (7), Jajko 1 szt (3), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z pomidorów z nasionami słonecznika 300ml (1,7,9), Pulpet mielony gotowany 100g (1,3), 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 tuńczyka z majonezem i szczypiorkiem 60g (3,4,7), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Mandarynka 1szt,
<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 150g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 09.01.2024( 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, 10.01.2024( 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), Pomidor 40g, Rzodkiewka 40g,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Gruszka 1 szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 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, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 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 10g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 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, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 10.01.2024( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 40g, Rzodkiewka 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Gruszka 1 szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 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, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g (9),
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 60g, Sos szpinakowy 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, Serek kanapkowy pomidorowy 40g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, Dżem 50g, II: Mus owocowo- warzywny 100% 1szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 40g, Rzodkiewka 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem 1szt (1,7), Gruszka 1 szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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), Szyńka gotowana 40g (1,6,7), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 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, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 10.01.2024( 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), Pomidor 40g, Rzodkiewka 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa duszona 100g, Sos szpinakowy 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Sałatka szwedzka 100g (10), Bukiet królewski z oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Gruszka 1 szt,
<b>Środa, 10.01.2024( 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, 10.01.2024( 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 1szt,
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-ziółowa 60g (7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, 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, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),



# Jadłospis

<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ryż brązowy 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, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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 60g (1,6), Rukola 10g, Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka gotowana 40g (1,6,7), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Włoszczyzna gotowana 200g (9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 100g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Włoszczyzna gotowana 80g (9),
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 50g, Mandarynka 2szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,

# Jadłospis

<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynga gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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 sopocka 40g (1,6), Rukola 10g, Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynga gotowana 40g (1,6,7), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Ryż z jabłkami zapiekanka 300g (1,3), Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynga gotowana 40g (1,6,7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, Sos 100ml (1,7), Ryż brązowy 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, Pasta twarogowo-zielona 60g (7), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 11.01.2024( 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,

# Jadłospis

<b>Czwartek, 11.01.2024( 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, 12.01.2024( 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), Pasta z jaj na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Ogórek zielony 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Miruna smażona 100g (1,3,4), Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Marchew oprószana 100g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, 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, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 z białek na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200g, Marchew oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, 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, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 12.01.2024( 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 jaj na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), 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, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, 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, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 białek na jogurcie 40g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 60g (4), Sos ziołowy 100ml (1,7), Kasza jaglana 200g, Marchew oprószana 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Dżem 70g, Mandarynka 1szt, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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), Pasta z jaj na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Miruna smażona 100g (1,3,4), Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), Marchew oprószana 100g (1), 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, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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 z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, 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, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 12.01.2024( 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 jaj na majonezie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 80g (1,6,7,9), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,7,9), Miruna pieczona na parze 100g (4), Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), 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, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Piątek, 12.01.2024( 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, 12.01.2024( 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, 13.01.2024( 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 kalarepką z oliwą 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,7,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Rzodkiewka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musiem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

# Jadłospis

<b>Sobota, 13.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
<b>Sobota, 13.01.2024( 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, Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
<b>Sobota, 13.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z pomidorem i oliwą 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
<b>Sobota, 13.01.2024( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Rzodkiewka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
<b>Sobota, 13.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 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, Ser biały 100g (7), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

# Jadłospis

<b>Sobota, 13.01.2024( 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), Marchew gotowana 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, Sos koperkowy 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, Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Sobota, 13.01.2024( 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 z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 100g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,7,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Rzodkiewka 80g, Mandarynka 2szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
<b>Sobota, 13.01.2024( 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), Sok warzywno-owocowy 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 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, Ser biały 60g (7), Banan 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),
<b>Sobota, 13.01.2024( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200ml (1,7), Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat z papryką i kalarepką z oliwą 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik 300ml (1,7,9), Bitki drobiowe duszone 100g, Sos koperkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 200g (3,7,9), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Ser żółty 40g (7), Rzodkiewka 80g, Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi orzechami włoskimi 300g (7,8),

# Jadłospis

<b>Sobota, 13.01.2024( 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, 13.01.2024( 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, 14.01.2024( 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), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet panierowany 100g (1,3,7), 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, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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),



# Jadłospis

<b>Niedziela, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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 gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g (9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonymi nasionami słonecznika 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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 gotowana 40g (1,6,7), Włoszczyzna gotowana 80g (9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7),
<b>Niedziela, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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),
<b>Niedziela, 14.01.2024( 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 pieczona 60g (1,6), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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),

# Jadłospis

<b>Niedziela, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Jarski rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Filet panierowany 100g (1,3,7), 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, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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, 14.01.2024( 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 pieczona 40g (1,6), Ogórek kiszony 40g, Pomidor 40g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Twarożek z mielonymi orzechami włoskimi 60g (7,8), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 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, 14.01.2024( 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, 14.01.2024( 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,