

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 100g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 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 natką pietruszki 60g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Jabłko 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szynka pieczona 40g (1,6), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborowy 1szt (1,7,11), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 60g (1,6), Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 60g (1,3), Sos ziołowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 40g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 100g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7,11), Mandarynka 2szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Jabłko 1 szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż biały 200g, Włoszczyzna oprószana z olejem rzepakowym 200g (1,9), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z natką pietruszki 60g (7), Gotowany buraczek w plastrach 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Poniedziałek, 15.01.2024( Dieta C3 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, Graham 100g (1), Masło 10g (7), Szyńka pieczona 40g (1,6), Ogórek zielony 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Jajko 1 szt (3), Pomidor 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Klopsik wieprzowy duszony 100g (1,3), Sos pomidorowy 100ml, Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z fasoli 60g, Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek pieczarkowy wyborny 1szt (1,7,11), Mandarynka 2szt,

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 15.01.2024( 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, 15.01.2024( 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, 16.01.2024( 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 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa 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, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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), Rukola 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 1szt (7), Rukola 10g, Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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), Jajko 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Papryka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 2szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Buraczki z olejem rzepakowym 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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), Rukola 10g, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 50g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Kasza jaglana 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 jarzyn 100g (1,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Pieczone bataty 200g, Fasolka szparagowa 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, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,

# Jadłospis

<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka duszony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Pieczone bataty 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 ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Pieczona cukinia z ziołami 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Banan 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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), Jajko 1szt (3), Rukola 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Mandarynka 2szt, Orzechy włoskie 15g (8),
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (1,7,9), Filet z kurczaka pieczony 100g, Sos ziołowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Pasta z ryby pieczonej- miruna i jarzyn 100g (1,4,9), Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny 1szt (150g) (7), Gruszka 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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 (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, ryba gotowana 60g (4), włoszczyzna gotowana 150g, woda), II: Sok warzywno- owocowy 1szt,
<b>Wtorek, 16.01.2024( 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, 17.01.2024( 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), Szyńka wieśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Papryka 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborny 1szt (1,7,11), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 17.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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, Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Gotowany buraczek w plastrach 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Marchew gotowana 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), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborny 1szt (1,7,11), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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), Szyunka wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Gotowane buraczki w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,

# Jadłospis

<b>Środa, 17.01.2024( 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), Mix sałat 10g,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g, Sos 100ml (1,7), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 15g, Ser biały 40g (7), Dżem 50g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno- owocowy 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Gotowane buraczki w plastrach 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza jęczmienna 200g (1), Surówka z marchewki 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek z mięsem wyborowy 1szt (1,7), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Mix sałat 10g, Papryka 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9), Mandarynka 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy 230g (1), Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki z oliwą 200g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy pomidorowy 60g (7), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Kapuśniak wyborowy 1szt (1,7,11), Jabłko 1 szt,
<b>Środa, 17.01.2024( 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,

# Jadłospis

<b>Środa, 17.01.2024( 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 330ml,
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Ogórek zielony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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, Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Banan 1szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, 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), Pomidor bez skóry 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),



# Jadłospis

<b>Czwartek, 18.01.2024( 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 (1), Ser biały 60g (7), Gruszka 1 szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wieśniowa 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Ogórek zielony 40g, Pomidor 40g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wieśniowa 40g (1,6), Sałata 2 liście,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, 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), Pomidor 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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 50g, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 50g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ryż biały 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, 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), Włoszczyzna gotowana 80g, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szynka wieśniowa 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Ogórek zielony 40g, Pomidor 40g, Mus owocowo-warzywny 100% 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),

# Jadłospis

<b>Czwartek, 18.01.2024( 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), Ser biały 60g (7), Dżem 50g, Banan 1szt, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Słupki surowej marchewki 50g,
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Sztuka mięsa gotowana 100g, Sos z majerankiem 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 200g, 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), Pomidor 80g, Mus owocowo- warzywny 100% 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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 (1), Ser biały 60g (7), Gruszka 1 szt, Orzechy włoskie 15g (8), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Szyńka wiśniowa 40g (1,6), Rzodkiewka 50g,
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Kotlecik z ciecierzycy smażony 100g (1,3), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika 100g, Pieczona cukinia z ziołami i oliwą 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Polędwica sopocka 40g (1,6), Ogórek zielony 40g, Pomidor 40g, Kiwi 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Omlet pieczony z marchewką, oliwą i natką pietruszki 150g (1,3,7),
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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,
<b>Czwartek, 18.01.2024( 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,

# Jadłospis

<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta 1 podstawowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz panierowany smażony 100g (1,3,4), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, 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), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta 2 łatwo strawna )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta 3 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Margaryna 10g, Pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 200g, 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta 4 łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Pieczywo mieszane 50g (1), Masło 15g (7), Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Banan 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( 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 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkami 60g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta 9 bogatobiałkowa )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( 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, Włoszczyzna gotowana 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 60g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), 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, Dżem 70g, Jabłko 1szt, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta C1 podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo mieszane 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz panierowany smażony 100g (1,3,4), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( Dieta C2 łatwo strawna dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji )</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 1,5% tł 300ml (1,7), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), Pieczywo pszenne 100g (1), Masło 10g (7), Pasta z jaj na jogurcie 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9),
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Bukiet królewski 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), Jabłko 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,
<b>Piątek, 19.01.2024( 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 60g (3,7), Mix sałat 10g, Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta warzywna z wędliną 100g (1,6,7,9), Orzechy włoskie 15g (8),
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (1,7,9), Dorsz duszony 100g (4), Sos szpinakowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g, Bukiet królewski 100g, Kompot bez cukru 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata bez cukru 200ml, Graham 150g (1), Margaryna 15g, Serek kanapkowy z buraczkciem 60g (7), Papryka 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Smaczek ze szpinakiem 1szt (1,7), Mandarynka 2szt,

# Jadłospis

<b>Piątek, 19.01.2024( 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, 19.01.2024( 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, 20.01.2024( 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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,7,9), Marchew oprószana 100g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pieczeń staropolska 40g (1), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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), Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 10g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),

# Jadłospis

<b>Sobota, 20.01.2024( 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, Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 10g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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), Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 10g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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 sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziółta 60g (7), Gruszka 1szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, 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, Pieczeń staropolska 40g (1), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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), Szynka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziółta 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 10g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z musem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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, Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 1szt, 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, Pasta z jarzyn 120g (1,9), Rukola 10g, II: Mus owocowo-warzywny 100% 1szt,

# Jadłospis

<b>Sobota, 20.01.2024( 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), Pasta z sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo- ziołowa 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, Ziemniaki 200g, Surówka z pora, selera i jabłka 100g (3,7,9), Marchew oprószana 100g (1), Kompot 200ml,
<b>Kolacja</b>	Herbata z cukrem (5g) 200ml, Pieczywo mieszane 100g (1), Graham 50g (1), Margaryna 15g, Pieczeń staropolska 40g (1), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z mussem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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), Szyńka pieczona 40g (1,6), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziołowa 60g (7), Mandarynka 2szt,
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka gotowana 2szt, 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 wędliny i jarzyn 120g (1,6,7,9), Rukola 10g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z mussem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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 sera żółtego i papryki 80g (3,7), Pomidor 80g, II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Pasta twarogowo-ziołowa 60g (7), Gruszka 1szt, Orzechy włoskie 15g (8),
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), Pałka z kurczaka pieczona 2szt, 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, Pieczeń staropolska 40g (1), Rukola 10g, Ogórek zielony 80g, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt z mussem jabłkowym i mielonymi nasionami słonecznika 300g (7),
<b>Sobota, 20.01.2024( 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,

# Jadłospis

<b>Sobota, 20.01.2024( 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, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7),
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g (1,3), 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Pomidor 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g (1,3), 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),



# Jadłospis

<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Pomidor bez skóry 80g,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g (1,3), 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonym siemieniem lnianym 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, 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, Sałatka z brązowego ryżu z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 60g (1,6), Pomidor 80g, II: Pieczywo mieszane 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 80g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g (1,3), 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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>	Jarski rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 60g (1,3), 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, Dżem 70g, Jabłko 1 szt, II: Sok warzywno-owocowy 1szt,

# Jadłospis

<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt,
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120g (3,7,9), Kiwi 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), 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), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g (1,3), 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, Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), Mandarynka 1szt, II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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 wiśniowa 40g (1,6), Tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7), II: Graham 80g (1), Masło 5g (7), Ser biały 60g (7), Jabłko 1 szt, Orzechy włoskie 15g (8),
<b>Obiad</b>	Rosół z razowym makaronem 300ml (1,3,9), Sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, 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, Sałatka z brązowego ryżu z brokułem i jajkiem na jogurcie 120g (3,7,9), II: Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z mielonymi orzechami włoskimi 300ml (1,7,8),
<b>Niedziela, 21.01.2024( 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,

# Jadłospis

## Niedziela, 21.01.2024( Dieta 14 płynna wzmocniona )

<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,