

Poniedziałek, 9.03.2020

Posilek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacyjna
<u>Śniadanie</u>	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 60g Polędwica sopocka 15g pomidory 60g rukola 10g masło 10g Chleb pszenny-żytni 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 60g Polędwica sopocka 30g pomidory 60g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 80g Polędwica sopocka 30g pomidory 60g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 80g Polędwica sopocka 30g pomidory 60g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
<u>II śniadanie</u>	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 200g banan 120g
<u>Obiad</u>	Zupa krem brokułowa 250ml Pulpety z indyka 80g sos pieczarkowy 100g Kasza bulgur ugotowana 150g Buraczki tarte domowe 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Pulpety z indyka 100g sos pieczarkowy 100g Kasza bulgur ugotowana 200g Buraczki tarte domowe 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Pulpety z indyka 100g sos pieczarkowy 100g Kasza bulgur ugotowana 200g Buraczki tarte domowe 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Pulpety z indyka 100g sos pieczarkowy 100g Kasza bulgur ugotowana 200g Buraczki tarte domowe 100g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 250ml
<u>Podwieczorek</u>	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i truskawkami: Naleśnik 1 szt. Twaróg 30g jogurt naturalny 15g Cukier 5g Truskawki 50g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i truskawkami: Naleśnik 1 szt. Twaróg 30g jogurt naturalny 15g Cukier 5g Truskawki 50g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i truskawkami: Naleśnik 1 szt. Twaróg 30g jogurt naturalny 15g Cukier 5g Truskawki 50g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i truskawkami: Naleśnik 1 szt. Twaróg 30g jogurt naturalny 15g Cukier 5g Truskawki 50g
<u>Kolacja</u>	Pasta warzywna 50g Ser gouda 15g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 10g Chleb pszenno- żytni 1kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 30g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 15g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 40g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 20g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 50g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 20g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml
SUMA	2150kcal	2480kcal(+330kcal)	2625kcal(+475kcal)	2670kcal(+520kcal)

Wtorek, 10.03.2020

Posilek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<u>Śniadanie</u>	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 1szt/30g Sałatka: pomidor 50g ogórek 50g szczypiorek 1g mało 82%tł. 10G Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 1szt/30g Sałatka: pomidor 50g ogórek 50g szczypiorek 1g mało 82%tł. 15G Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 1szt/30g Sałatka: pomidor 50g ogórek 50g szczypiorek 1g mało 82%tł. 15G Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 1szt/30g Sałatka: pomidor 50g ogórek 50g szczypiorek 1g mało 82%tł. 20G Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr
<u>II śniadanie</u>	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200g
<u>Obiad</u>	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem: pierś z kurczaka 100g szpinak 20g feta 10g mozzarella 20g pomidor 20g Ziemniaki 150g Surówka meksykańska 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem: pierś z kurczaka 120g szpinak 20g feta 10g mozzarella 20g pomidor 20g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem: pierś z kurczaka 120g szpinak 20g feta 10g mozzarella 20g pomidor 20g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem: pierś z kurczaka 120g szpinak 20g feta 10g mozzarella 20g pomidor 20g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 150g Kompot 200ml
<u>Podwieczorek</u>	Sałatka z makaronem i warzywami: Makaron ugotowane 100g ogórek 50g papryka 50g majonez 15g	Sałatka z tortellini i warzywami: Tortellini ugotowane 100g ogórek 50g papryka 50g majonez 15g	Sałatka z tortellini i warzywami: Tortellini ugotowane 140g ogórek 50g papryka 50g majonez 15g	Sałatka z tortellini i warzywami: Tortellini ugotowane 140g ogórek 50g papryka 50g majonez 15g
<u>Kolacja</u>	Szynka drobiowa 30g Ser żółty 15g Masło 82% tł. 10g Pomidor 50g Rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Szynka drobiowa 30g Ser żółty 30g Masło 82% tł. 20g Pomidor 50g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Szynka drobiowa 50g Ser żółty 30g Masło 82% tł. 20g Pomidor 50g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Szynka drobiowa 50g Ser żółty 30g Masło 82% tł. 20g Pomidor 50g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml
SUMA	2104kcal	2400kcal	2537kcal	2600kcal

	W49%. T32%, B19%	W46%, T35%, B19%	W47%,T34%,B19%	W47%,T34%,B19%
--	------------------	------------------	----------------	----------------

Środa, 11.03.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<u>Śniadanie</u>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 10g Pomidor 50g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 15g Pomidor 50g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 15g Pomidor 50g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 50g Masło 82% tł. 15g Pomidor 50g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
<u>II śniadanie</u>	Koktajl malinowy: Maślanka 150g maliny 50g miód 10g	Koktajl malinowy: Maślanka 150g maliny 50g miód 10g	Koktajl malinowy: Maślanka 150g maliny 50g miód 10g	Koktajl malinowy: Maślanka 150g maliny 50g miód 10g
<u>Obiad</u>	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 250g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml
<u>Podwieczorek</u>	Sałátka brokułowa z fetą i słonecznikiem 100g	Sałátka brokułowa z fetą i słonecznikiem 100g	Sałátka brokułowa z fetą i słonecznikiem 100g	Sałátka brokułowa z fetą i słonecznikiem 100g
<u>Kolacja</u>	Sałátka jarzynowa 70g Almette 1szt/30g Masło 82% tł. 10g Ogórek 50g Rukola 15g Chleb pszenny 1kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 80g Almette 1szt/30g Szynka sopočka 1 pl Masło 82% tł. 15g Ogórek 50g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 80g Almette 1szt/30g Szynka sopočka 2pl Masło 82% tł. 15g Ogórek 50g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 100g Almette 1szt/30g Szynka sopočka 2pl Masło 82% tł. 20g Ogórek 50g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml
SUMA	2234kcal W52%, T35%, B13%	2536kcal W51%,T36%,B13%	2536kcal W51%,T36%,B13%	2626kcal W50%, T37%, B13%

Czwartek,12.03.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<u>Śniadanie</u>	Kawa mleczna 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 50g Masło 82% tł. 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 50g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 50g Masło 82% tł. 20g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 50g Masło 82% tł. 20g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
<u>II śniadanie</u>	Sałátka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałátka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałátka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałátka makaronowa z szynką i warzywami 150g
<u>Obiad</u>	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 150g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 150g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 150g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 200g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 200g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g
<u>Podwieczorek</u>	Serek wiejski z marakują (Piątnica) 150g	Serek wiejski z marakują (Piątnica) 150g	Serek wiejski z marakują (Piątnica) 150g	Serek wiejski z marakują (Piątnica) 150g
<u>Kolacja</u>	Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30g Rukola 10g Ogórek świeży 50g Masło 82% tł. 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30g Rukola 10g Ogórek świeży 50g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 80g Ser żółty 50g Rukola 10g Ogórek świeży 50g Masło 82% tł. 20g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 80g Ser żółty 50g Kefir 200ml Rukola 10g Ogórek świeży 50g Masło 82% tł. 20g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml

Piątek,13.03.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml Rogal maślany 90g masło 10g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan 120g	Kawa mleczna 250ml Rogal maślany 90g masło 15g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan 120g	Kawa mleczna 250ml Rogal maślany 90g masło 20g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan 120g	Kawa mleczna 250ml Rogal maślany 90g masło 20g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan 120g
II śniadanie	Sałátka makaronowa z brokułem 150g	Sałátka makaronowa z brokułem 150g	Sałátka makaronowa z brokułem 150g	Sałátka makaronowa z brokułem 150g
Obiad	Barszcz ukraiński 300g Dorsz parowany 80g Sos grecki 100ml Ryż brązowy 150g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 50g kompot 200ml	Barszcz ukraiński 300g Dorsz parowany 100g Sos grecki 100ml Ryż brązowy 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Barszcz ukraiński 300g Dorsz parowany 150g Sos grecki 100ml Ryż brązowy 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Dorsz parowany 150g Sos grecki 100ml Ryż brązowy 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml
Kolacja	Pasztet zapiekany 40g Twarożek z rzodkiewką 30g Masło 82%tł. 10G Papryka 50g rukola 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką 30g Masło 82%tł. 15G Papryka 50g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g Twarożek z rzodkiewką 50g Masło 82%tł.20G Papryka 50g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g Twarożek z rzodkiewką 50g Masło 82%tł.20G Papryka 50g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota,14.03.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 10G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy połudwica sopocka 40g rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 15G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy połudwica sopocka 40g rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 20G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy połudwica sopocka 40g serek Almette 1 szt. rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 20G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy połudwica sopocka 40g serek Almette 1 szt. rukola 10g
II śniadanie	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki wieprzowe z szynki 80g Delikatny sos koperkowy 100ml kasza gryczana 150g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki wieprzowe z szynki 80g Delikatny sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki wieprzowe z szynki 80g Delikatny sos koperkowy 100ml Kasza gryczana 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki wieprzowe z szynki 80g Delikatny sos koperkowy 100ml Kasza gryczana 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z rukoli, warzyw I sera feta 100g Kromka chleba razowego 35g	Sałatka z rukoli, warzyw I sera feta 100g Kromka chleba razowego 35g	Sałatka z rukoli, warzyw I sera feta 100g Kromka chleba razowego 35g	Sałatka z rukoli, warzyw I sera feta 100g Kromka chleba razowego 35g
Kolacja	Pasta z jajka 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 10G Papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 15G Papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 20G Papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 60g Ser żółty 30g dżem truskawkowy 30g masło 82%tł. 20G Papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 15.03.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
<u>Śniadanie</u>	Kawa mleczna 250ml Parówki z szynki 70g keczup 25g pomidor 50g sałata 10g masło 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Parówki z szynki 70g keczup 25g pomidor 50g sałata 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Parówki z szynki 70g keczup 25g pomidor 50g sałata 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Parówki z szynki 70g keczup 25g pomidor 50g sałata 10g masło 20g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml
<u>II śniadanie</u>	Sałatka z kaszą bulgur, ciecierzycą, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z kaszą bulgur, ciecierzycą, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z kaszą bulgur, ciecierzycą, suszonymi pomidorami i rukolą 200g	Sałatka z kaszą bulgur, ciecierzycą, suszonymi pomidorami i rukolą 200g
<u>Obiad</u>	Rosół z makaronem 250g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml
<u>Podwieczorek</u>	Koktajl: banan 120g maliny 50g mleko 150ml	Koktajl: banan 120g maliny 50g mleko 150ml	Koktajl: banan 120g maliny 50g mleko 150ml	Koktajl: banan 120g maliny 50g mleko 150ml
<u>Kolacja</u>	Serek wiejski 150g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 50g roszponka 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 50g roszponka 10g masło 20g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 50g roszponka 10g masło 20g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml
SUMA	2150kcal	2460kcal(+310kcal)	2550kcal(+400kcal)	2600kcal(+450kcal)

