

Poniedziałek, 27.04.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr masło 10g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połędwica sopocka 30g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 15g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połędwica sopocka 50g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 15g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połędwica sopocka 50g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 20g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połędwica sopocka 60g
II śniadanie	Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g	Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g	Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g	Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g
Obiad	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 100g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 100g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 120g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 150g ziemniaki 200g buraczki 100g surówka z kapusty 50g 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	Serek Almette 30g szynka z fileta 50g masło 10g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 50g masło 15g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 70g masło 20g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 70g masło 20g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml

Wtorek, 28.04.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml bułka maślana 1szt. 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynekami 70g dżem 25g masło 10g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml bułka maślana 1 szt 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynekami 50g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml bułka maślana 1 szt.80g 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynekami 70g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml bułka maślana 80g 2kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynekami 70g masło 20g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z buraka, fety i słonecznika 120g	Sałátka z buraka, fety i słonecznika 120g	Sałátka z buraka, fety i słonecznika 120g	Sałátka z buraka, fety i słonecznika 120g
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 80g ziemniaki 200g fasolka szparagowa w bułce tartej 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 100g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 120g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g
Podwieczorek	Koktajl malinowo- truskawkowy na maślanie 200ml	Koktajl malinowo- truskawkowy na maślanie 200ml	Koktajl malinowo- truskawkowy na maślanie 200ml	Koktajl malinowo- truskawkowy na maślanie 200ml
Kolacja	Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 1 plaster masło 10g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 60g ser żółty 2 plaster masło 15g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 80g ser żółty 3 plastry masło 20g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Środa, 29.04.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Połudwica sopocka 1 plaster masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Połudwica sopocka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Połudwica sopocka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Połudwica sopocka 3 plastry masło 20g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g
Obiad	Zupa koperkowa 300ml Sos mięsny ze schabem 100g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Sos mięsny ze schabem 120g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g
Kolacja	Pasta rybna 50g ser żółty 1plaster masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 50g ser żółty 2 plastry masło 15g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 80g ser żółty 2 plastry ogórek kiszony 50g masło 15g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 80g ser żółty 3plastry masło 20g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Czwartek, 30.04.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlna 40g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlna 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlna 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlna 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Jogurt 180g banan	Jogurt 180g banan	Jogurt 180g banan	Jogurt 180g banan
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z musem z jabłka i cynamonem 150g	Ryż na mleku z musem z jabłka i cynamonem 150g	Ryż na mleku z musem z jabłka i cynamonem 150g	Ryż na mleku z musem z jabłka i cynamonem 150g
Kolacja	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 50g Szynka drobiowa 30g masło 10g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 50g Szynka drobiowa 30g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Szynka drobiowa 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Szynka drobiowa sopocka 50g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Piątek, 1.05.2020

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 50g Ser żółty 1plaster masło 10g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 50g Ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 70g Ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 70g Ser żółty 3 plastry masło 20g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Kisiel z malinami 200g	Kisiel z malinami 200g	Kisiel z malinami 200g	Kisiel z malinami 200g
Obiad	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 50g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 120g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 150g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl z banan i kefiru 200ml	Koktajl z banan i kefiru 200ml	Koktajl z banan i kefiru 200ml	Koktajl z banan i kefiru 200ml
Kolacja	Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt. masło 10g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt masło 15g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g serek Almette 1 szt. masło 20g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 20g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m

Sobota, 2.05.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Ketchup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Ketchup 1 szt. masło 15g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Ketchup 1 szt. masło 15g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 5kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Ketchup 1 szt. masło 20g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g	Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g	Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g	Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g
Obiad	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowy 50ml surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3 szt. mus truskawkowy 50ml surówka marchwi i jabłka 100g pomarańcz1/2 kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3szt. Mus truskawkowy 50ml surówka marchwi i jabłka 100g pomarańcz1/2szt kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3szt mus truskawkowy 50ml surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml pomarańcz1/2szt
Podwieczorek	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g połędwica sopocka 30g masło 10g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g połędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g połędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g połędwica sopocka 50g masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 3.05..2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 30g masło 10g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 50g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 70g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g	Sałatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g	Sałatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g	Sałatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g
Obiad	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml
Podwieczorek	Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g	Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g	Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g	Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g
Kolacja	Pasta rybna 40g jajko na twardo 1 szt. masło 10g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml	Pasta rybna 50g jajko na twardo 1 szt. masło 15g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml	Pasta rybna 50g jajko na twardo 1 szt. masło 15g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml	Pasta z rybna 70g jajko na twardo 1 szt. ser żółty 1 plaster masło 20g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml