

**Poniedziałek, 1.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 130g Parówki drobiowe 1szt/40g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 130g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 130g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 130g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	Owsianka na mleku z musem z malin 150g	Owsianka na mleku z musem z malin 200g	Owsianka na mleku z musem z malin 250g	Owsianka na mleku z musem z malin 250g
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 150g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g
<b>Podwieczorek</b>	Przekąska Kiri 1szt.	Przekąska Kiri 1szt.	Przekąska Kiri 1szt.	Przekąska Kiri 1szt.
<b>Kolacja</b>	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g szynka z piersi 45g masło 15g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g szynka z piersi 45g dżem 25g masło 15g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2252kcal</b>	<b>2497kcal</b>	<b>2612kcal</b>	<b>2649kcal</b>

**Wtorek, 2.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 45g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 45g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	Sałátka z kaszy gryczanej,pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 150g	Sałátka z kaszy gryczanej,pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g	Sałátka z kaszy gryczanej,pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g	Sałátka z kaszy gryczanej,pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Pulpeciki drobiowe 2szt/120g Sos śmietankowo-ziołowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Pulpeciki drobiowe 2szt/120g Sos śmietankowo-ziołowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Pulpeciki drobiowe 2szt/120g Sos śmietankowo-ziołowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Pulpeciki drobiowe 2szt/120g Sos śmietankowo-ziołowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	banan 120g	Jogurt naturalny180g banan 120g	Jogurt naturalny180g banan 120g	Jogurt naturalny180g banan 120g
<b>Kolacja</b>	Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 40g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2234kcal</b>	<b>2424kcal</b>	<b>2565kcal</b>	<b>2565kcal</b>

**Środa, 3.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml
<b>Podwieczorek</b>	jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g
<b>Kolacja</b>	Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2189kcal</b>	<b>2492kcal</b>	<b>2492kcal</b>	<b>2530kcal</b>

**Czwartek, 4.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką 300ml sałatka z ogórka i pomidora 100g Paszтет drobiowy zapiekany 35g ser żółty 1pl/15g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml sałatka z ogórka i pomidora 100g Paszтет drobiowy zapiekany 35g ser żółty 2pl/30g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml sałatka z ogórka i pomidora 100g Paszтет drobiowy zapiekany 35g ser żółty 2pl/30g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml sałatka z ogórka i pomidora 100g Paszтет drobiowy zapiekany 50g ser żółty 2pl/30g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 120g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt surówka z marchewki i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl szpinakowo-bananowy 200ml	Koktajl szpinakowo-bananowy 200ml	Koktajl szpinakowo-bananowy 200ml	Koktajl szpinakowo-bananowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 35g masło 15g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 10g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2271kcal</b>	<b>2413kcal</b>	<b>2577kcal</b>	<b>2608kcal</b>

**Piątek, 5.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego/70g masło 10g banan ½ szt.	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 15g banan 1szt.	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 20g banan 1szt.	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 20g banan 1szt.
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 100g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka polędwica 30g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 60g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 60g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 60g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2259kcal</b>	<b>2410kcal</b>	<b>2500kcal</b>	<b>2500kcal</b>

**Sobota,6.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 30g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 30g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 60g szynka z indyka 3pl/45g pomidor 80g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 60g szynka z indyka 3pl/45g pomidor 80g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g
<b>Obiad</b>	Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 100g ziemniaki 200g sałatka z buraków 50g mizeria 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g	Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g	Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g	Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g
<b>Kolacja</b>	Pasztet zapiekany 30g Twarożek z rzodkiewką 50g Pomidor 80g sałata 20g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 40g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 60g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 60g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2263kcal</b>	<b>2410kcal</b>	<b>2462kcal</b>	<b>2462kcal</b>

**Niedziela, 7.06.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g jogurt 180g
<b>Obiad</b>	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 50g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Kisiel z malinami słodzony 200g	Kisiel z malinami słodzony 250ml	Kisiel z malinami słodzony 250ml	Kisiel z malinami słodzony 250ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z jajka i szczypiorku 30g ser żółty 1pl/15g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 2 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 3 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 3 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2217kcal</b>	<b>2456kcal</b>	<b>2508kcal</b>	<b>2625kcal</b>