

Poniedziałek, 6.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 39g Parówki drobiowe 1szt/40g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Owsianka na mleku z truskawkami 150g	Owsianka na mleku z truskawkami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami 250g	Owsianka na mleku z truskawkami 250g
Obiad	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
Podwieczorek	Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g	Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g	Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g	Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g
Kolacja	Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 15g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 15g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml
Energia	2252kcal	2497kcal	2612kcal	2649kcal

Wtorek, 7.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	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
II śniadanie	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 150g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml
Podwieczorek	banan 120g	Jogurt naturalny 180g banan 120g	Jogurt naturalny 180g banan 120g	Jogurt naturalny 180g banan 120g
Kolacja	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
Energia	2234kcal	2424kcal	2565kcal	2565kcal

Środa, 8.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g Pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 50g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 120g	Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g	Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g	Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g
Obiad	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt surówka z marchewki i jabłka 100g mus truskawkowo- jogurtowy 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml
Kolacja	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
Energia	2271kcal	2413kcal	2577kcal	2608kcal

Czwartek, 9.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	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
II śniadanie	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g
Obiad	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
Podwieczorek	jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g	Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g
Kolacja	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
Energia	2189kcal	2492kcal	2492kcal	2530kcal

Piątek, 10.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego/70g masło 10g truskawki 100g	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 15g truskawki 100g	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 20g truskawki 100g	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 1 kromka chleba razowego 70g masło 20g truskawki 100g
II śniadanie	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszonek 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszonek 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszonek 150g	Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszonek 150g
Obiad	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
Podwieczorek	Smoothie z malin i truskawek 200ml	Smoothie z malin i truskawek 200ml	Smoothie z malin i truskawek 200ml	Smoothie z malin i truskawek 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 70g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 80g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2259kcal	2410kcal	2500kcal	2500kcal

Sobota, 11.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	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
II śniadanie	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
Obiad	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
Podwieczorek	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
Kolacja	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
Energia	2263kcal	2410kcal	2462kcal	2462kcal

Niedziela, 12.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml
II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g jogurt 180g
Obiad	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
Podwieczorek	Kisiel z malinami słodzony 200g	Kisiel z malinami słodzony 250ml	Kisiel z malinami słodzony 250ml	Kisiel z malinami słodzony 250ml
Kolacja	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
Energia	2217kcal	2456kcal	2508kcal	2625kcal