

Poniedziałek, 10.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 40g Sałatka jarzynowa 80g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 60g Sałatka jarzynowa 80g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 60g Sałatka jarzynowa 100g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 60g Sałatka jarzynowa 100g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
II śniadanie	Serek wiejski OSM Piątnica z anansem 150g	Serek wiejski OSM Piątnica z anansem 150g	Serek wiejski OSM Piątnica z anansem 150g	Serek wiejski OSM Piątnica z anansem 150g
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g mizeria 100g buraczki 100h ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g mizeria 100g buraczki 100h ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g mizeria 100g buraczki 100h ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g mizeria 100g buraczki 100h ziemniaki 200g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, natką i serem 200g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, natką i serem 200g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, natką i serem 200g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką, natką i serem 200g
Kolacja	Pasta warzywna 70g ser żółty 15g/1pl masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 70g ser żółty 30g/2pl masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 70g ser żółty 45g/3pl masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 70g ser żółty 45g/3pl masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2270kcal	2412kcal	2491kcal	2491kcal

Wtorek, 11.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 80g szynka 30g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 80g szynka 60g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 80g szynka 60g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 80g szynka 60g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Jogurt naturalny 180g Granola z owocami 30g	Jogurt naturalny 180g Granola z owocami 30g	Jogurt naturalny 180g Granola z owocami 30g	Jogurt naturalny 180g Granola z owocami 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Sos po węgiersku z kurczakiem, papryką i pieczarkami 150g kasza pęczak 200g sałatka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Sos po węgiersku z kurczakiem, papryką i pieczarkami 150g kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g sałatka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Sos po węgiersku z kurczakiem, papryką i pieczarkami 150g kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g sałatka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Sos po węgiersku z kurczakiem, papryką i pieczarkami 200g kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g sałatka wiosenna 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy na maślanec z miodem 200ml	Koktajl truskawkowy na maślanec z miodem 200ml	Koktajl truskawkowy na maślanec z miodem 200ml	Koktajl truskawkowy na maślanec z miodem 200ml
Kolacja	Sałatka makaronowa z szynką, pomidorami suszonymi i rukolą 100g serek kiri 1szt./17g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa z szynką, pomidorami suszonymi i rukolą 100g serek kiri 1szt./17g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa z szynką, pomidorami suszonymi i rukolą 100g serek kiri 1szt./17g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa z szynką, pomidorami suszonymi i rukolą 100g serek kiri 1szt./17g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2268kcal	2442kcal	2506kcal	2573kcal

Środa, 12.08.2020

<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 1szt/50g keczup 1szt. Almette 1szt./30g masło 10g sałata z pomidora, ogórka i szczypiorku 100g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/100g keczup 1szt. Almette 1szt./30g masło 10g sałata z pomidora, ogórka i szczypiorku 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/100g keczup 1szt. Almette 1szt./30g masło 10g sałata z pomidora, ogórka i szczypiorku 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/100g keczup 1szt. Almette 1szt./30g masło 10g sałata z pomidora, ogórka i szczypiorku 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Budyń jaglany czyli kasza jaglana gotowana na mleku z kakao i bananem 200g	Budyń jaglany czyli kasza jaglana gotowana na mleku z kakao i bananem 200g	Budyń jaglany czyli kasza jaglana gotowana na mleku z kakao i bananem 200g	Budyń jaglany czyli kasza jaglana gotowana na mleku z kakao i bananem 200g
Obiad	Zupa koperkowa 300ml Naleśniki z chudym twarogiem na słodko 2szt/250g Surówka z jabłka i marchewki 150g Sos truskawkowo- jogurtowy 50ml Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Naleśniki z chudym twarogiem na słodko 2szt/250g Surówka z jabłka i marchewki 150g Sos truskawkowo- jogurtowy 50ml Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Naleśniki z chudym twarogiem na słodko 2szt/250g Surówka z jabłka i marchewki 150g Sos truskawkowo- jogurtowy 50ml Kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Naleśniki z chudym twarogiem na słodko 2szt/250g Surówka z jabłka i marchewki 150g Sos truskawkowo- jogurtowy 50ml Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka brokułowa z pestkami słonecznika, serem feta i jajkiem 150g	Sałatka brokułowa z pestkami słonecznika, serem feta i jajkiem 200g	Sałatka brokułowa z pestkami słonecznika, serem feta i jajkiem 200g	Sałatka brokułowa z pestkami słonecznika, serem feta i jajkiem 200g
Kolacja	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 30g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 30g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g Mozzarella 30g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g Mozzarella 30g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2237kcal	2476kcal	2517kcal	2517kcal

Czwartek, 13.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka z roszponki, jajka, szynki i groszku 100g ser żółty 15g/1pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka z roszponki, jajka, szynki i groszku 100g ser żółty 30g/ 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka z roszponki, jajka, szynki i groszku 100g ser żółty 30g/ 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka z roszponki, jajka, szynki i groszku 100g ser żółty 30g/ 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Kiri z paluszkami 1szt./35g Marchewka súpki 50g	Kiri z paluszkami 1szt./35g Marchewka súpki 50g	Kiri z paluszkami 1szt./35g Marchewka súpki 50g	Kiri z paluszkami 1szt./35g Marchewka súpki 50g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Pieczona pierś kurczaka nadziewana papryką i mozzarellą 200g sos pieczeniowy 30ml ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Buraczki 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pieczona pierś kurczaka nadziewana papryką i mozzarellą 200g sos pieczeniowy 30ml ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Buraczki 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pieczona pierś kurczaka nadziewana papryką i mozzarellą 200g sos pieczeniowy 30ml ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Buraczki 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pieczona pierś kurczaka nadziewana papryką i mozzarellą 200g sos pieczeniowy 30ml ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Buraczki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g jogurt naturalny 180g	Sałatka owocowa 200g jogurt naturalny 180g	Sałatka owocowa 200g jogurt naturalny 180g	Sałatka owocowa 200g jogurt naturalny 180g
Kolacja	Sałatka jarzynowa 60g szynka z kurczaka 30g masło 10g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g szynka z kurczaka 60g masło 10g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g szynka z kurczaka 60g masło 10g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g szynka z kurczaka 60g masło 10g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2255kcal	2463kcal	2463kcal	2463kcal

Piątek, 14.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem i rodzynkami 80g masło 10g rogal maślany 90g/1szt. Brzoskwinia 1szt./80g herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem i rodzynkami 80g dżem truskawkowy 25g masło 10g rogal maślany 90g/1szt. Brzoskwinia 1szt./80g herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem i rodzynkami 80g dżem truskawkowy 25g masło 10g rogal maślany 90g/1szt. Brzoskwinia 1szt./80g herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem i rodzynkami 80g dżem truskawkowy 25g masło 10g rogal maślany 90g/1szt. Chleb razowy 1kr Brzoskwinia 1szt./80g herbata 200ml
II śniadanie	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami, szynką, papryką i rukolą 200g	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami, szynką, papryką i rukolą 200g	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami, szynką, papryką i rukolą 200g	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami, szynką, papryką i rukolą 200g
Obiad	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażona w panierce 120g Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 50ml kasza gryczana 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażona w panierce 120g Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 50ml kasza gryczana 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażona w panierce 120g Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 50ml kasza gryczana 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażona w panierce 120g Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 50ml kasza gryczana 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl kakaowo- bananowy 250ml	Koktajl kakaowo- bananowy 250ml	Koktajl kakaowo- bananowy 250ml	Koktajl kakaowo- bananowy 250ml
Kolacja	Pasta rybna z pieczonej ryby ze szczypiorem i majonezem 70g ser żółty 15g/1pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z pieczonej ryby ze szczypiorem i majonezem 80g ser żółty 30g/2pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z pieczonej ryby ze szczypiorem i majonezem 80g ser żółty 45g/ 3pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z pieczonej ryby ze szczypiorem i majonezem 80g ser żółty 45g/ 3pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2288kcal	2441kcal	2557kcal	2614kcal

Sobota, 15.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 100g Szynka drobiowa 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 100g Szynka drobiowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 100g Szynka drobiowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 100g Szynka drobiowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml makaron spaghetti 150g sos po bolońsku z mięsem z szynki 100g ser żółty tarty 10g rukola 10g jabłko 170g kompot 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml makaron spaghetti 200g sos po bolońsku z mięsem z szynki 150g ser żółty tarty 10g rukola 10g jabłko 170g kompot 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml makaron spaghetti 200g sos po bolońsku z mięsem z szynki 150g ser żółty tarty 10g rukola 10g jabłko 170g kompot 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml makaron spaghetti 200g sos po bolońsku z mięsem z szynki 150g ser żółty tarty 10g rukola 10g jabłko 170g kompot 200ml
Podwieczorek	Owsianka na mleku podana z musem z malin z miodem 150g	Owsianka na mleku podana z musem z malin z miodem 150g	Owsianka na mleku podana z musem z malin z miodem 150g	Owsianka na mleku podana z musem z malin z miodem 200g
Kolacja	Serek wiejski 200g szynka wieprzowa 30g masło 10g rzodkiewka 60g/4szt. Roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g szynka wieprzowa 60g masło 10g rzodkiewka 60g/4szt. Roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g szynka wieprzowa 60g masło 10g rzodkiewka 60g/4szt. Roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g szynka wieprzowa 60g masło 10g rzodkiewka 60g/4szt. Roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2192kcal	2476kcal	2537kcal	2597kcal

Niedziela, 16.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 15g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka z piersi kurczaka 60g Ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka z piersi kurczaka 60g Ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Jogurt naturalny 180g	Banan ½ szt. Jogurt naturalny 180g	Banan ½ szt. Jogurt naturalny 180g	Banan 1szt. Jogurt naturalny 180g
Obiad	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 100g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 100g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 100g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 100g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka z serem białym 100g/1szt.	Drożdżówka z serem białym 100g/1szt.	Drożdżówka z serem białym 100g/1szt.	Drożdżówka z serem białym 100g/1szt.
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Pasztet drobiowy zapiekany 30g masło 15g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Pasztet drobiowy zapiekany 50g masło 15g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Pasztet drobiowy zapiekany 50g masło 15g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Pasztet drobiowy zapiekany 50g masło 15g Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2283kcal	2388kcal	2541kcal	2599kcal