

Poniedziałek, 24.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 45g Szynka drobiowa 30g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 30g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 45g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 2kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 60g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 2kr Chleb razowy 2kr
II śniadanie	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 50g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń o smaku czekoladowym na mleku z bananem 200g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku z bananem 200g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku z bananem 200g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku z bananem 200g
Kolacja	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 70g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 80g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 100g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z szynką i suszonym pomidorem 100g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
Energia	2260kcal	2434kcal	2525kcal	2629kcal

Wtorek, 25.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 60g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g chleb razowy 1kr
II śniadanie	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 130g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 50g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml
Kolacja	Ser żółty 15g/1pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 15g/1pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 30g/2pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 30g/2pl Polędwica sopocka 60g/4pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
Energia	2267kcal	2423kcal	2552kcal	2571kcal

Środa, 26.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 45g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 45g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 65g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 65g szynka kanapkowa 45g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z pomidorem, kalafiorem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiorem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiorem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiorem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z cynamonem 100g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g
Kolacja	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 30g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 50g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 60g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 50g mozzarella 60g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2248kcal	2410kcal	2516kcal	2594kcal

Czwartek, 27.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 50g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 50g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 70g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 70g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 150g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g
Obiad	Krupnik 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.
Kolacja	Szynka z indyka 60g ser żółty 15g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
Energia	2270kcal	2435kcal	2502kcal	2571kcal

Piątek, 28.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 80g Serek kiri 17g/ 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 80g Serek kiri 17g/ 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 100g Serek almette 30g/1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 100g Serek almette 30g/1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 200g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 100g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Kasza jaglana na mleku na gęsto gotowana z kokosem 150g mus malinowy 50ml	Kasza jaglana na mleku na gęsto gotowana z kokosem 150g mus malinowy 50ml	Kasza jaglana na mleku na gęsto gotowana z kokosem 150g mus malinowy 50ml	Kasza jaglana na mleku na gęsto gotowana z kokosem 150g mus malinowy 50ml
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Polędwica sopocka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 60g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 60g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2249kcal	2450kcal	2516kcal	2516kcal

Sobota, 29.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 15g/1pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 15g/1pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 30g/2pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 30g/2pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
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 koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g kefir 180ml	Sałatka owocowa 200g kefir 180ml	Sałatka owocowa 200g kefir 180ml
Kolacja	Pasta z pieczonej ryby i majonezu 50g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i majonezu 60g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i majonezu 80g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i majonezu 80g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2232kcal	2447kcal	2550kcal	2550kcal

Niedziela, 30.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
II śniadanie	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
Obiad	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 50g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml
Kolacja	Serek wiejski 150g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2255kcal	2458kcal	2565kcal	2565kcal