Poniedziałek, 8.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Miód 1 szt. 25g Masło 10g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Miód 1 szt. 25g Masło 10g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Miód 1 szt. 25g Masło 15g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Miód 1 szt. 25g Masło 20g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Pudding mleczno-ryżowy 150g mus malinowy słodzony 50ml	Pudding mleczno-ryżowy 150g mus malinowy słodzony 50ml	Pudding mleczno-ryżowy 150g mus malinowy słodzony 50ml	Pudding mleczno-ryżowy 150g mus malinowy słodzony 50ml
Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami 300g Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 150g surówka wiosenna 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami 300g Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 150g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami 300g Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 200g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami 300g Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 200g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g granola 40g	Jogurt naturalny 150g granola 40g	Jogurt naturalny 150g granola 40g	Jogurt naturalny 150g granola 40g
Kolacja	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g szynka z indyka 40g papryka 80g chleb razowy 2kr masło 10g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g szynka z indyka 50g papryka 80g chleb razowy 2kr masło 10g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g szynka z indyka 50g papryka 80g chleb razowy 2kr masło 15g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 120g szynka z indyka 60g papryka 80g chleb razowy 2kr masło 20g herbata 200ml

Wtorek, 9.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
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 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
Podwieczorek	banan 120g	Jogurt naturalny180g banan 120g	Jogurt naturalny180g banan 120g	Jogurt naturalny180g 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

Środa, 10.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g masło 10g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 1kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml	kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g masło 10g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml	kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g masło 10g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g masło 10g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Serek Kiri przekąska 1szt. Marchew obrana 50g	Serek Kiri przekąska 1szt. Marchew obrana 50g	Serek Kiri przekąska 1szt. Marchew obrana 50g	Serek Kiri przekąska 1szt. Marchew obrana 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g
Podwieczorek	Koktajl z malin, banana i maślanki 200ml	Koktajl z malin, banana i maślanki 200ml	Koktajl z malin, banana i maślanki 200ml	Koktajl z malin, banana i maślanki 200ml
Kolacja	Pasta z makreli z cebulką i ogórkiem kiszonym 50g ser żółty 2pl Papryka 50g roszponka 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli z cebulką i ogórkiem kiszonym 50g ser żółty 2pl Papryka 50g roszponka 20g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli z cebulką i ogórkiem kiszonym 70g ser żółty 3pl Papryka 50g roszponka 20g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli z cebulką i ogórkiem kiszonym 80g ser żółty 4pl Papryka 50g roszponka 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Czwartek, 11.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g Almette 1szt. masło 10g keczup 1 saszetka chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g Almette 1szt. masło 10g keczup 1 saszetka chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g Almette 1szt. masło 10g keczup 1 saszetka chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300g parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g Almette 1szt. masło 10g keczup 1 saszetka chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g
Obiad	Zupa szpinakowa 300ml Sos spaghetti pomidorowy z piersią z kurczaka i ziołami prowansalskimi 150g makaron spaghetti razowy 200g ser żółty do posypania 10g rukola do posypania 10g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Sos spaghetti pomidorowy z piersią z kurczaka i ziołami prowansalskimi 150g makaron spaghetti razowy 200g ser żółty do posypania 10g rukola do posypania 10g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Sos spaghetti pomidorowy z piersią z kurczaka i ziołami prowansalskimi 150g makaron spaghetti razowy 200g ser żółty do posypania 10g rukola do posypania 10g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Sos spaghetti pomidorowy z piersią z kurczaka i ziołami prowansalskimi 150g makaron spaghetti razowy 200g ser żółty do posypania 10g rukola do posypania 10g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g
Kolacja	Serek wiejski 150g Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g polędwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g polędwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g polędwica sopocka 2pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Piątek, 12.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem i rodzynkami 100g miód 25g masło 10g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem i rodzynkami 100g miód 25g masło 15g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem i rodzynkami 100g miód 25g masło 20g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem i rodzynkami 100g miód 25g masło 20g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba pieczona 100g Sos śmietanowo-porowy 50ml Surówka z kapusty 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba pieczona 100g Sos śmietanowo-porowy 50ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 50g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba pieczona 100g Sos śmietanowo-porowy 70ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba pieczona 100g Sos śmietanowo-porowy 80ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Kasza manna z kakao i miodem na mleku z bananem 200g	Kasza manna z kakao i miodem na mleku z bananem 200g	Kasza manna z kakao i miodem na mleku z bananem 200g	Kasza manna z kakao i miodem na mleku z bananem 200g
Kolacja	Pasztet warzywny 60g Serek Almette 1szt masło 10g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet warzywny 70g Serek Almette 1szt masło 15g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet warzywny 70g Serek Almette 1szt masło 15g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet warzywny 80g Serek Almette 1szt jogurt naturalny 150g masło 20g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota, 13.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, jaja i szynki 100g Pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, jaja i szynki 100g Pomidor 50g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, jaja i szynki 100g ser żółty 1plaster Pomidor 50g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, jaja i szynki 100g ser żółty 2 plastry Pomidor 50g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Roladki z kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym 200g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Roladki z kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym 200g Ziemniaki 200g sałata z kapusty 50g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Roladki z kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym 200g Ziemniaki 200g sałatka z kapusty 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Roladki z kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym 200g Ziemniaki 200g sałatka z kapusty 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl malinowo-bananowy na maślance 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślance 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślance 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślance 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 1pl masło 10g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 2pl masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 3pl masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 3pl masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 14.06.2020

Posiłek	*I trymestr*	*II trymestr*	*III trymestr*	*Laktacja*
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g polędwica sopocka 2pl masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g polędwica sopocka 3pl masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g polędwica sopocka 4pl masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g polędwica sopocka 5pl masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z Kaszy kuskus z papryką i serem żółtym 200g	Sałatka z Kaszy kuskus z papryką i serem żółtym 200g	Sałatka z Kaszy kuskus z papryką i serem żółtym 200g	Sałatka z Kaszy kuskus z papryką i serem żółtym 200g
Obiad	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 50g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Kisiel słodzony z malinami 200ml	Kisiel słodzony z malinami 200ml	Kisiel słodzony z malinami 200ml	Kisiel słodzony z malinami 200ml
Kolacja	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 80g rukola 15g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 80g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 80g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml