

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Muslii na mleku (GLUTEN, MLEKO)350ml serek almette30g Wędlina drobiowa /połudwica sopocka/40g, /5pl(SOJA), dżem owocowy (sztuka) 25g,sałata masło o zaw.82% ogórek zielony 50g, tłuszczu 20g(MLEKO) sałata ziel25g chleb pszenno-żytni (GLUTEN)65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)350ml serek almette 30g Wędlina drobiowa /połudwica sopocka50g /(SOJA), dżem owocowy 25g, sałata 25g masło o zaw.82% ogórek zielony 50g, tłuszczu 20g(MLEKO) sałata zielona 25g chleb pszenno-żytni (GLUTEN)65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)350ml serek almette 30g Wędlina drobiowa /połudwica sopocka/60g, /5pl(SOJA), masło o zaw.82% ogórek zielony 50g,sałata 25 tłuszczu 20g(MLEKO) sałata 25g chleb pszenno-żytni (GLUTEN)65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLUTEN, MLEKO)350ml Wędlina drobiowa /połudwica sopocka/60g, / 5pl(SOJA), serek Almette (30g), (MLEKO)sałata zielona 25g dżem owocowy (sztuka) 25g, sałata 25g masło o zaw.82% ogórek zielony 50g, tłuszczu 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni (GLUTEN)65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr herbata 250ml
II Śniadanie	, jogurt naturalny aktyvia 180g, (MLEKO)	, jogurt naturalny aktyvia 180g, (MLEKO)	jogurt naturalny aktyvia180g, (MLEKO)	jogurt naturalny aktyviua180g,(MLEKO)
Obiad	Barszcz biały (MLEKO, SELER) 400ml, Gulasz z indyka(GLUTEN, MLEKO, SELER) 200g, Kasza bulgur200g, Buraczki z jabłkiem 100g, surówka z kapusty białej 100g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Barszcz biały (MLEKO, SELER) 400ml, Gulasz z indyka (GLUTEN, MLEKO, SELER) 200g, Kasza bulgur200g, Buraczki z jabłkiem 100g, surówka z kapusty białej 100g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Barszcz biały (MLEKO, SELER) 400ml, Gulasz z indyka (GLUTEN, MLEKO, SELER) 200g, Kasza bulgur200g, Buraczki z jabłkiem 100g, surówka z kapusty białej 100g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,	Barszcz biały (MLEKO, SELER) 400ml, Gulasz z indyka (GLUTEN, MLEKO, SELER) 200g, Kasza bulgur200g, Buraczki z jabłkiem 100g, surówka z kapusty białej 100g, brokuły gotowane 100g, Kompot z owoców mieszanych 250ml,
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g, (GLUTEN)	Sałatka owocowa 200g, (GLUTEN)	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g, (GLUTEN)
Kolacja	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (JAJA) Ser żółty 50g,(MLEKO) Pomidor 50groszppnka 10g Tł. do smarowania 55% 20g chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem50g (JAJA) Ser żółty 50g,(MLEKO), Pomidor 50groszponka 10g Tł. do smarowania 55% 20g chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (JAJA) Ser żółty 50g,(MLEKO) Pomidor 50g,szynka 30g,roszponka 10g Tł. do smarowania 55% 20g chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (JAJA) Ser żółty 50g,(MLEKO) wędlina szynka got 10g, Pomidor 50g,roszponka 10g Tł. do smarowania 55% 20g chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 1. Data – poniedziałek 27.01.2020

Dzień 2. Data – wtorek 28.01.2020

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Granola na mleku (MLEKO)350ml Sałatka z szynki jajkiem rukola70g pomidor 50g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Granola na mleku (MLEKO)350ml Sałatka z szynki jajkiem rukola70g pomidor 50g, serek topiony Hochland-20g,(1pl) (MLEKO) masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	granola na mleku (MLEKO)350ml Sałatka z szynki jajkiem rukola70g pomidor 50g, serek topiony Hochland-20g,(1pl) (MLEKO) masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	granola na mleku (MLEKO)350ml Sałatka z szynki jajkiem Rukola 70g pomidor 50g, serek topiony Hochland-40g,(2pl)(MLEKO) masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml
II Śniadanie	Banan 150g kefir 200ml	Banan 150 kefir 200ml	Banan 150g kefir 200ml	Banan 150g kefir 200ml.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (MLEKO, GLUTEN)400ml, Filet drobiowy panierowany (GLUTEN, JAJA)80g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g,(GLUTEN) ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Pomidorowa z makaronem (MLEKO, GLUTEN)400ml, Filet drobiowy panierowany (GLUTEN, JAJA)80g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g, (GLUTEN), marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Pomidorowa z makaronem (MLEKO, GLUTEN)400ml, Filet drobiowy panierowany (GLUTEN, JAJA)100g, sur pekińskiej kap 100g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g,(GLUTEN) ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Pomidorowa z makaronem (MLEKO, GLUTEN)400ml, Filet drobiowy panierowany (GLUTEN, JAJA)100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g, (GLUTEN),sur pekińskiej 100g, ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek	Koktajl truskawkowy (MLEKO)250ml,	Koktajl truskawkowy (MLEKO)250ml,	Koktajl truskawkowy (MLEKO)250ml,	Koktajl truskawkowy (MLEKO)250ml,
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką 50g wędlina szynka 20g Pomidor50g Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 50g wędlina szynka 30g Pomidor 50g Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 50g szynka 40g pomidor50g dżem 20g Masło 82% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 70g wędlina szynka bauer 50g, dżem 25g pomidor50g masło 82% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 3. Data –środa 29.01.2020

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
--	------------	-------------	--------------	----------

Śniadanie	kasza manna na mleku 350ml (MLEKO, GLUTEN) Wędlina szynka gotowana 60g, roszponka 10g, Papryka świeża 50g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr (GLUTEN) herbata 250ml	kasza manna na mleku 350ml (MLEKO, GLUTEN) Wędlina szynka gotowana 60g, roszponka 10g, serek Almette mini 30g-1 szt., Papryka świeża 50g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr (GLUTEN) herbata 250ml	kasza manna na mleku 350ml (MLEKO, GLUTEN) Wędlina szynka gotowana 60g, roszponka 10g, Papryka świeża 50g serek Almette mini 30g-1 szt., masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr (GLUTEN) herbata 250ml	kasza manna na mleku 350ml (MLEKO, GLUTEN) Wędlina szynka gotowana 60g, roszponka 10g, Papryka świeża 50g serek Almette mini 30g-2 szt., masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr (GLUTEN) herbata 250ml
II Śniadanie	Serek ziarnisty 150g (MLEKO)	Serek ziarnisty 150g, (MLEKO)	Serek ziarnisty 150ml, (MLEKO)	Serek ziarnisty 150ml, (MLEKO)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (MLEKO, GLUTEN) 400ml Pierogi ruskie 250g 7szt (GLUTEN) 200g, sos 100ml, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot z owoców mieszanych 250ml kiwi 100-g,	Koperkowa z ziemniakami (MLEKO, GLUTEN) 400ml Pierogi ruskie 250g (GLUTEN) 200g, sos śmietanowy 100ml, szpinak 100g surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot z owoców mieszanych 250ml kiwi 100-g,	Koperkowa z ziemniakami (MLEKO, GLUTEN) 400ml Pierogi ruskie 250g (GLUTEN) 200g, sos śmietanowy 100ml, szpinak 100g surówka z marchwi i jabłka kapusty 100g, kompot z owoców mieszanych 250ml kiwi 100-	Koperkowa z ziemniakami (MLEKO, GLUTEN) 400ml Pierogi ruskie 270g 8szt (GLUTEN) 200g, sos śmietanowy 100ml, szpinak 100g surówka z czerwonej kapusty 100g, kompot z owoców mieszanych 250ml Jabłko 100-200g,
Podwieczorek	Ryz z musem truskawkowym. (GLUTEN), (MLEKO)	Ryz z musem truskawkowym, (GLUTEN), (MLEKO)	Ryz z musem truskawkowym 150g	Ryz z musem truskawkowym 150g
Kolacja	Sałatka jarzynowa z szynką 100g, (MLEKO) pomidor 50g, Tł. do smarowania 55% 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr., (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałatka jarzynowa z szynką 100g, (MLEKO) pomidor 50g, ser kiri 30g Tł. do smarowania 55% 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr., (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałatka jarzynowa z szynką /100g, (MLEKO) pomidor 50g, ser kiri 30g, Tł. do smarowania 55% 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr., (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałatka jarzynowa z szynką 100g, (MLEKO) pomidor 50g, ser kiri 50g, Tł. do smarowania 55% 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr., (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 4. Data – czwartek 30.01.2020

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Kakao na ml 250ml (MLEKO) 250ml,	Kakao na mleku 250ml (MLEKO) 250ml,	Kakao na ml (MLEKO) 250ml,	Kakao na ml (MLEKO) 250ml,

	jajecznica 100g,(AJAJ) szczypior 5g, Pomidor 50g jabłko 150g masło o zaw.82% tłuszczu (MLEKO)20g chleb pszenno-żytni(GLUTEN) 65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr	jajecznica 150g,(AJAJ) szczypior 5g, Pomidor 50g jabłko 150g masło o zaw.82% tłuszczu (MLEKO)20g chleb pszenno-żytni(GLUTEN) 65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr	jajecznica 75g,(AJAJ)parówki słowianki70g szczypior 5g,jabłko 150g Pomidor 50g masło o zaw.82% tłuszczu (MLEKO)20g chleb pszenno-żytni(GLUTEN) 65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr	jajecznica 100g,(AJAJ) szczypior 5g,parówki Słowianki 70g Pomidor 50g masło o zaw.82% tłuszczu (MLEKO)20g chleb pszenno-żytni(GLUTEN) 65g/2kr chleb razowy (GLUTEN)35g/1kr jabłko 150g
II Śniadanie	Bułka graham z serem o/20/górek kiszony ,sałata	Bułka z serem /20g/,ogórek kiszony 5sałata	Bułka graham z serem o/20/górek kiszony ,sałata	Bułka graham z serem o/20/górek kiszony ,sałata
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml, (GLUTEN) Schab gotowany w sosie własnym 100g/80ml, Surówka porowa w delikatnym sosie 100g, ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml, (GLUTEN) Schab gotowany w sosie własnym 100g/80ml, bukiet warzyw gotowanych 100g, Surówka porowa w delikatnym sosie 100g, ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml, (GLUTEN) Schab gotowany w sosie własnym 100g/80ml, bukiet warzyw gotowanych 100g, Surówka porowa w delikatnym sosie 100g, ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400ml, (GLUTEN) Schab gotowany w sosie własnym 100g/80ml, bukiet warzyw gotowanych 100g, Surówka porowa w delikatnym sosie 100g, ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek	Budyń z owocami250ml	Budyń z owocami250ml	Budyń z owocami 250ml	Budyń z owocami 250m/rodzynki /20/.maliny/50g
Kolacja	Sałátka z warzyw Świeżych z mozaarella50g,(SOJA), szynka sopocka 50g, Ogórek zielony 50g Tł. do smarowania 55% 20g, (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr , (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałátka z warzyw świeżych50g,(SOJA), szynka sopocka 50gg, Ogórek zielony 50g Tł. do smarowania 55% 20g, (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr , (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałátka z warzyw świeżych z mozzarella 70g,(SOJA), wędlina sopocka 50g, Ogórek zielony 50g Tł. do smarowania 82% 20g, (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr , (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml	Sałátka z warzyw świeżych z mozzarella100g, (SOJA), szynka sopocka 50g Ogórek zielony 50g Masło 82%20g, (MLEKO) chleb pszenno-żytni 100g/3kr ,(GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr, (GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 5. Data – piątek 31.01.2019

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Płatki mus lii na mleku 350ml (MLEKO,GLUTEN)	Płatki muslii na mleku 350ml (MLEKO,GLUTEN)	Płatki muslii na mleku 350ml (MLEKO,GLUTEN)	Płatki muslii na mleku 350ml (MLEKO,GLUTEN)

	Pasztet zapiekany 50g, Papryka świeża 50g serek almette 30g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasztet zapiekany 50g,serek almette30g Papryka świeża 50g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasztet zapiekany 60g, Serek almette30g, Papryka świeża 50g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Pasztet zapiekany 70g, Serek almette30g, Papryka świeża 50g masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml
II Śniadanie	Jogurt naturalny 180g	Jogurt naturalny 180g	Jogurt naturalny 180g	Jogurt naturalny 180g
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml Dorsz parowany 100g,(RYBY) Sos cytrynowy 100g, (SELER, GORCZYCA), Surówka z kiszanej kapusty 100g, Ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml Dorsz parowany 100g,(RYBY) sos cytrynowy 100g, (SELER, GORCZYCA), Surówka z kiszanej kapusty 100g, Ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml Dorsz parowany 100g,(RYBY) sos cytrynowy 100g, (SELER, GORCZYCA), surówka kiszanego kapusty 100g, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml Dorsz parowany 100g,(RYBY) sos cytrynowy100g, (SELER, GORCZYCA), surówka z kiszanej kapusty 150g, Surówka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 200g, kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek	Deser owocowy mleczny 150g, (GLUTEN)) Deser owocowy mleczny 150g, (GLUTEN	Deser owocowy mleczny 150g, (GLUTEN	Deser owocowy mleczny 150g,(GLUTEN
Kolacja	Wędlina szynka got 40g, (AJAJ) roszponka 5g,mandarynka100g150 pomidor 50 twaróg 35 g Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Wędlina szynka got 50g, (AJAJ) roszponka 5g,pomidor 50g Twaróg 35g mandarynka 100g Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Wędlina szynka got 50g (AJAJ) roszponka 5g,pomidor 50g serek tawróg 35g mandarynka100g Tł. do smarowania 82% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Wędlina szynka got 60g, (AJAJ) roszponka 5g,manadarynka 100g,serek twaróg 35g pomidor50g masło 82%% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 6. Data – sobota 01.02.2020

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml , (MLEKO) Jajko Got 1szt50g ser żółty 20g pomidor 50g, sałata 25g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g	Kawa mleczna 250ml , (MLEKO) Jajko Got 50g,ser żółty 40g pomidor 50g, sałata 25g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO)	Kawa mleczna 250ml , (MLEKO) Jajko Got 50g ser żółty 40g pomidor 50g, sałata 25g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g	Kawa mleczna 250ml , (MLEKO) Jajko Got 50 ser żółty 50g pomidor 50g, sałata 25g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO)

	(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml
II Śniadanie	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g	Serek wiejski 150g,
Obiad	Brokułowa z makaronem 400ml(GLUTEN) Pulpet drobiowy 80g Sos jarzynowy 80ml Buraczki z jabłkiem 100g Kasza gryczana 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Brokułowa z makaronem 400ml(GLUTEN) Pulpet drobiowy 80g Sos jarzynowy 80ml Buraczki z jabłkiem 100g Kasza gryczana 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Brokułowa z makaronem 400ml(GLUTEN) Pulpet drobiowy 80g Sos jarzynowy 80ml Buraczki z jabłkiem 120g Kasza gryczana 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Brokułowa z makaronem 400ml(GLUTEN) Pulpet drobiowy 50g 2 szt., Sos jarzynowy 80ml Buraczki z jabłkiem 150g Kasza gryczana 250g kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek	Sok owocowy 200ml jabłko 150g	Sok owocowy 200ml jabłko 150g	Sok owocowy 200ml jabłko 150g	Sok owocowy 200ml jabłko 150g
Kolacja	szynka gotowana wieprzowa 50g Ogórek kiszony 50g kefir 200ml Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Ser topiony trójkąt 30g, szynka gotowana wieprzowa 30g/2pl Ogórek kiszony 50g kefir 200ml Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Ser topiony trójkąt 30g, szynka gotowana wieprzowa 50g/4pl Ogórek kiszony 50g kefir 200ml Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Ser topiony trójkąt 30g- 2 szt., szynka gotowana wieprzowa 50g/4pl Ogórek kiszony 50g kefir 200ml Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml

Dzień 7. Data – niedziela 19.01.2020

	I trymestr	II trymestr	III trymestr	laktacja
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml,(MLEKO) Parówka dr.„Sokoliki”2szt/70g ketchup 25g 1 szt., Pomidor 50g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) roszponka z mozzarella30g	Kawa mleczna 250ml,(MLEKO) Parówka dr.„Sokoliki”2szt/70g ketchup 25g 1 szt., Pomidor 50g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN)	Kawa mleczna 250ml,(MLEKO) Parówka dr.„Sokoliki”2szt/70g ketchup 25g 1 szt., Pomidor 50g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) roszponka z mozzarella50g	Kawa mleczna 250ml,(MLEKO) Parówka dr.„Sokoliki”2szt/70g ketchup 25g 1 szt., Pomidor 50g, masło o zaw.82% tłuszczu 20g (MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN)

	chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250m roszppnka z mozarell50g	chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml roszponka z mozarella 50g
II Śniadanie	Banan 200g jogurt owocowy 100ml	Banan 200gjogurt 100ml	Banan 200g jogurt 100ml	Banan200g jogurt owocowy 100ml
Obiad	Rosół z zacierką 400ml(GLUTEN) Udko z kurczaka pieczona 250g Surówka z kapusty czerwonej 100g marchew tarta 100g ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół z zacierka 400ml(GLUTEN) udkoz kurczaka pieczona 250g Surówka z kapusty czerwonej100gmarchew tarta 100g ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół z zacierka 400ml(GLUTEN) udko z kurczaka pieczona 250g Surówka z kapusty czerwonej 100g marchew tarta 100g ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół z zacierka 400ml(GLUTEN) Udko z kurczaka pieczona 250g Surówka z kapusty czerwonej 100g, marchew tarta 100g ziemniaki gotowane 200g kompot z owoców mieszanych 250ml
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 150ml biszkopty30g	Kisiel z jabłkiem 150m biszkopty30g	Kisiel z jabłkiem 150ml biszkopty 30g	Kisiel z jabłkiem 150ml biszkopty 30g
Kolacja	Twaróg z rzodkiewką50g,(MLEKO) szczypior 5g, papryka 50g schab złoty 40g, Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 50g,(MLEKO) szczypior 5g, papryka 50g schab złoty 50g, Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 60g, (MLEKO) szczypior 5g, papryka 50g schab złoty 60g, Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml	Twaróg z rzodkiewka 70g(MLEKO) papryka 50g szczypior 5g, dżem 25g-1 szt., schab złoty 60g, Tł. do smarowania 55% 20g(MLEKO) chleb pszenno-żytni 65g/2kr (GLUTEN) chleb razowy 35g/1kr(GLUTEN) herbata 250ml