

**Poniedziałek, 10.02.2020**

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 100g połędwica sopocka 30g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 120g połędwica sopocka 30g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 120g połędwica sopocka 50g masło 82%tł. 20G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorowa z rukolą i mozzarellą 150g połędwica sopocka 60g masło 82%tł. 20G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	Owsianka na mleku z musem z malin 150g	Owsianka na mleku z musem z malin 150g	Owsianka na mleku z musem z malin 150g	Owsianka na mleku z musem z malin 150g
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 80g Makaron razowy spaghetti 150g rukola do posypania 5g jabłko 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g jabłko 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g jabłko 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g jabłko 150g
<b>Podwieczorek</b>	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g
<b>Kolacja</b>	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g masło 10g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g dżem 25g masło 10g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g dżem 25g masło 15g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 60g dżem 25g masło 20g Papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml

**Wtorek, 11.02.2020**

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 30g Ser żółty 30g pomidor 50g roszponka 15g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 50g Ser żółty 30g pomidor 50g roszponka 15g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 50g Ser żółty 50g pomidor 50g roszponka 15g masło 82%tł. 20G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 60g Ser żółty 50g pomidor 50g roszponka 15g masło 82%tł. 20G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z jajka, szynki, groszku i marchewki z majonezem 100g	Sałatka z jajka, szynki, groszku i marchewki z majonezem 100g	Sałatka z jajka, szynki, groszku i marchewki z majonezem 100g	Sałatka z jajka, szynki, groszku i marchewki z majonezem 100g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach z pomidorem 100g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach z pomidorem 120g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach z pomidorem 150g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach z pomidorem 150g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa 100g
<b>Podwieczorek</b>	Smoothie truskawkowe na maślanie 200ml	Smoothie truskawkowe na maślanie 200ml	Smoothie truskawkowe na maślanie 200ml	Smoothie truskawkowe na maślanie 200ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z jajka i szczypiorku papryka 50g szynka 1pl sałata 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku papryka 60g szynka 2pl sałata 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku papryka 60g szynka 2pl sałata 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka i szczypiorku 80g pomidor 50g szynka 3pl sałata 10g masło 82%tł. 20G chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml

**Środa, 12.02.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 1 pl 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 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałátka owocowa 150g	Sałátka owocowa 150g	Sałátka owocowa 150g	Sałátka owocowa 150g
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml Bułka na parze 1 szt. Sos gulaszowy z papryką 80g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml Bułka na parze 2 szt. Sos gulaszowy z papryką 80g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml Bułka na parze 2 szt. Sos gulaszowy z papryką 100g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml Bułka na parze 2 szt. Sos gulaszowy z papryką 120g sałatka z buraczków 100g warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Deser mleczny 1 szt.	Deser mleczny 1szt	Deser mleczny 1szt.	Deser mleczny 1szt.
<b>Kolacja</b>	Pasta warzywna 50g serek kiri 1szt. Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g serek kiri 1szt. Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g serek kiri 1szt. Połędwica sopocka 1pl Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g serek kiri 1szt. Połędwica sopocka 2pl Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Czwartek, 13.02.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką 300ml Parówki z szynki 2szt. sałatka z ogórka i pomidora 100g masło 10g keczup 1szt. Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Parówki z szynki 2szt. sałatka z ogórka i pomidora 100g masło 15g keczup 1szt. Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Parówki z szynki 2szt. sałatka z ogórka i pomidora 100g ser żółty 2pl masło 15g keczup 1szt. Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Parówki z szynki 2szt. sałatka z ogórka i pomidora 100g Ser żółty 2pl masło 15g keczup 1szt. Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g banan 120g	Jogurt naturalny 150g banan 120g	Jogurt naturalny 150g banan 120g	Jogurt naturalny 150g banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2 szt. surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2 szt. surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 3szt. surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 3 szt. surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z kaszą kuskus, papryką i natką pietruszki 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką i natką pietruszki 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką i natką pietruszki 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryką i natką pietruszki 150g
<b>Kolacja</b>	Serek ziarnisty 200g Polędwica sopocka 30g masło 10g Pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 200g Polędwica sopocka 50g masło 10g Pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 200g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Serek ziarnisty 200g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml

**Piątek, 14.02.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 40g bułka drożdżowa 1 szt. masło 10g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 50g bułka drożdżowa 1 szt. masło 10g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 50g dżem 25g bułka drożdżowa 1 szt. kromka chleba pszennego masło 15g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 60g dżem 25g bułka drożdżowa 1 szt. kromka chleba pszennego masło 20g banan ½ szt
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z szynki, jajka i roszonek 100g	Sałatka z szynki, jajka i roszonek 150g	Sałatka z szynki, jajka i roszonek 150g	Sałatka z szynki, jajka i roszonek 150g
<b>Obiad</b>	Zupa buraczana z ziemniakami 300ml Dorsz gotowany na parze 80g sos włoski 50g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa buraczana z ziemniakami 300ml Dorsz gotowany na parze 100g sos włoski 50g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa buraczana z ziemniakami 300ml Dorsz gotowany na parze 100g sos włoski 50g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml	Zupa buraczana z ziemniakami 300ml Dorsz gotowany na parze 120g sos włoski 50g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml	Smoothie z malin i banana 200ml
<b>Kolacja</b>	Szynka polędwica 30g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 10g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 50g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 15g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 60g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Szynka polędwica 60g Ser żółty 50g rzodkiewka 2szt. masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Sobota,15.02.2020**

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 50g szynka 1pl pomidor 50g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 80g szynka 2pl pomidor 50g rukola 20g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 100g szynka 3pl pomidor 50g rukola 20g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 100g szynka 3pl pomidor 50g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałátka z buraka, rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałátka z buraka, rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałátka z buraka, rukoli, fety i słonecznika 150g	Sałátka z buraka, rukoli, fety i słonecznika 150g
<b>Obiad</b>	Krupnik 300ml Kotlet mielony 2 szt. ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g marchewka z groszkiem 50g kompot 200ml	Krupnik 300ml Kotlet mielony 2 szt. ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g marchewka z groszkiem 50g kompot 200ml	Krupnik 300ml Kotlet mielony 2 szt. ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g marchewka z groszkiem 100g kompot 200ml	Grycikowa 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g marchewka gotowana 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Budyń z musem z malin 150ml +50g	Budyń z musem z malin 150ml +50g	Budyń z musem z malin 150ml +50g	Budyń z musem z malin 150ml +50g
<b>Kolacja</b>	Pasztet zapiekany 30g Twarożek z rzodkiewką 50g Papryka 50g sałata 20g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 30g Twarożek z rzodkiewką 50g Papryka 50g sałata 20g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką 50g Papryka 50g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką 50g Pomidor 50g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Niedziela, 16.02.2020**

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku 300ml sałatka z szynki, jaja, sera i rukoli 100g pomidor 50g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml sałatka z szynki, jaja, sera i rukoli 100g serek Almette 1szt pomidor 50g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml sałatka z szynki, jaja, sera i rukoli 150g serek Alemtte 1szt. pomidor 50g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml sałatka z szynki, jaja, sera i rukoli 150g serek Almette 1szt pomidor 50g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Banan 120g jogurt 100g	Banan 120g jogurt 100g	Banan 120g jogurt 100g	Banan 120g jogurt 100g
<b>Obiad</b>	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 150g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Naleśnik z twarogiem na słodko 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko 1szt.
<b>Kolacja</b>	Pasta z jajka 50g ser żółty 2 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 50g ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 80g ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z jajka 80g ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml