

Poniedziałek, 2.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos majonezowy z groszkiem i kukurydzą 40g Połudwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos majonezowy z groszkiem i kukurydzą 40g Połudwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos majonezowy z groszkiem i kukurydzą 40g Połudwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos majonezowy z groszkiem i kukurydzą 50g Połudwica sopocka 3plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Pudding mleczno-ryżowy z malinami 120+30g	Pudding mleczno-ryżowy z malinami 120+30g	Pudding mleczno-ryżowy z malinami 120+30g	Pudding mleczno-ryżowy z malinami 120+30g
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 z granolą 100g+30g jabłko 100g	Jogurt naturalny z granolą 100g+30g jabłko 100g	Jogurt naturalny z granolą 100g+30g jabłko 100g	Jogurt naturalny z granolą 100g+30g jabłko 100g
Kolacja	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g mozzarella 30g papryka 50g chleb razowy 2kr masło 10g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g mozzarella 30g papryka 50g chleb razowy 2kr masło 10g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 100g mozzarella 50g papryka 50g chleb razowy 2kr masło 15g herbata 200ml	Sałatka makaronowa z pestkami dyni, rukolą i suszonymi pomidorami 120g mozzarella 50g papryka 50g chleb razowy 2kr masło 20g herbata 200ml

Wtorek, 3.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 50g Miód 1 szt. 25g Masło 15g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g 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	Sałatka z cieciorką, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z cieciorką, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z cieciorką, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z cieciorką, suszonymi pomidorami i rukolą 150g
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	Pieczone jabłko z dżemem i cynamonem 150g	Pieczone jabłko z dżemem i cynamonem 150g	Pieczone jabłko z dżemem i cynamonem 150g	Pieczone jabłko z dżemem i cynamonem 150g
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

Środa, 4.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 250ml Racuszki drożdżowe 150g mus z jabłek 50g jogurt naturalny 120g dżem 25g herbata 200ml	Kakao 250ml Racuszki drożdżowe 150g mus z jabłek 50g jogurt naturalny 120g dżem 25g herbata 200ml	Kakao 250ml Racuszki drożdżowe 200g mus z jabłek 50g jogurt naturalny 120g dżem 25g herbata 200ml	Kakao 250ml Racuszki drożdżowe 200g mus z jabłek 50g jogurt naturalny 120g dżem 25g herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z rukoli, papryki, sera feta 150g	Sałátka z rukoli, papryki, sera feta 150g	Sałátka z rukoli, papryki, sera feta 150g	Sałátka z rukoli, papryki, sera feta 150g
Obiad	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i grzankami 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i grzankami 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i grzankami 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 250g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i grzankami 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 250g bukiet warzyw 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 100g jogurt naturalny 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g
Kolacja	Polędwica sopocka 2pl pasta warzywna z suszonymi pomidorami 50g masło 10g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 3pl pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g masło 15g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 4pl pasta warzywna z suszonymi pomidorami 70g masło 20g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 4pl pasta warzywna z suszonymi pomidorami 70g masło 20g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Czwartek, 5.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypiorku 100g ser żółty 1pl 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 szczypiorku 100g ser żółty 1pl masło 15g 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 szczypiorku 100g ser żółty 2plastry masło 20g 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 szczypiorku 100g ser żółty 3plastry masło 20g 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 z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g ziemniaki 200g surówka z pora 100g buraczki 50g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g buraczki 100g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g buraczki 100g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g
Kolacja	Serek wiejski 150g Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 2pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Piątek, 6.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z bananem i rodzynkami 100g miód 25g masło 10g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z bananem i rodzynkami 100g miód 25g masło 15g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z bananem i rodzynkami 100g miód 25g masło 20g Rogal maślany 80g mandarynka 60g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z bananem i rodzynkami 100g miód 25g masło 20g Rogal maślany 80g mandarynka 60g ½ jabłko herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałátka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałátka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g	Sałátka z rukolą, burakiem, fetą i słonecznikiem 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba gotowana na parze 100g Sos śmietanowo-porowy 50ml Surówka z kapusty 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba gotowana na parze 100g Sos śmietanowo-porowy 50ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 50g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba gotowana na parze 100g Sos śmietanowo-porowy 70ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba gotowana na parze 100g Sos śmietanowo-porowy 80ml Surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g Kasza bulgur 200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g
Kolacja	Pasztet z soczewicy 60g Serek Almette 1szt masło 10g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet z soczewicy 70g Serek Almette 1szt masło 15g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet z soczewicy 70g Serek Almette 1szt masło 15g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet z soczewicy 80g Serek Almette 1szt jogurt naturalny 150g masło 20g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota, 7.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
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 maślanie 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślanie 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślanie 200ml	Koktajl malinowo-bananowy na maślanie 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,8.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g serek Almette 1szt masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g połudwica sopocka 1pl serek Almette 1szt masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g połudwica sopocka 2pl serek Almette 1szt masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g serek Almette 1szt połudwica sopocka 2pl masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Kasza kuskus na słodko z brzoskwinia, bananem i rodzynkami 200g	Kasza kuskus na słodko z brzoskwinia i rodzynkami 200g	Kasza kuskus na słodko z brzoskwinia i rodzynkami 200g	Kasza kuskus na słodko z brzoskwinia i rodzynkami 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	Galaretka owocowa z owocami 150g	Galaretka owocowa z owocami 150g	Galaretka owocowa z owocami 150g	Galaretka owocowa z owocami 150g
Kolacja	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 50g rukola 10g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 50g rukola 15g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 50g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 50g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml