

Poniedziałek, 23.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml Bułka wieloziarnista 90g kromka chleba pszennego 1kr masło 10g Pomidor 80g roszponka 20g Mozzarella 50g połudwica sopocka 30g	Kawa mleczna 250ml Bułka wieloziarnista 90g kromka chleba pszennego 2kr masło 15g Pomidor 80g roszponka 20g Mozzarella 50g połudwica sopocka 50g	Kawa mleczna 250ml Bułka wieloziarnista 90g kromka chleba pszennego 2kr masło 15g Pomidor 80g roszponka 20g Mozzarella 50g połudwica sopocka 50g	Kawa mleczna 250ml Bułka wieloziarnista 90g kromka chleba pszennego 2kr masło 20g Pomidor 80g roszponka 20g Mozzarella 50g połudwica sopocka 60g
II śniadanie	Sałatka z burakiem, fetą i rukolą 150g	Sałatka z burakiem, fetą i rukolą 150g	Sałatka z burakiem, fetą i rukolą 150g	Sałatka z burakiem, fetą i rukolą 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pieczarkowym 100g kasza bulgur 200g mizeria 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pieczarkowym 100g kasza bulgur 200g mizeria 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pieczarkowym 120g kasza bulgur 200g mizeria 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie pieczarkowym 150g kasza bulgur 200g mizeria 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem, kiwi i bananem 200ml
Kolacja	Serek Almette 30g szynka z fileta 50g masło 10g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 50g masło 15g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 70g masło 20g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 60g masło 20g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml

Wtorek, 24.03.2020

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml Rogal maślany 1szt. 1 kr chleba razowego serek wiejski 150g dżem 25g masło 10g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 1 szt 1 kr chleba razowego serek wiejski 150g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 1 szt. 1 kr chleba razowego serek wiejski 150g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 1 szt. 1kr chleba razowego serek wiejski 150g masło 20g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z jajka, szynki, pomidora i roszonek 150g	Sałátka z jajka, szynki, pomidora i roszonek 150g	Sałátka z jajka, szynki, pomidora i roszonek 150g	Sałátka z jajka, szynki, pomidora i roszonek 150g
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 80g ziemniaki 200g fasolka szparagowa w bułce tartej 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 80g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 100g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 120g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g
Podwieczorek	Kasza manna na gęsto 100g z musem z malin 50g	Kasza manna na gęsto 100g z musem z malin 50g	Kasza manna na gęsto 100g z musem z malin 50g	Kasza manna na gęsto 100g z musem z malin 50g
Kolacja	Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 1 plaster masło 10g papryka 50g roszonek 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszonek 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 60g ser żółty 2 plaster masło 15g papryka 50g roszonek 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka jarzynowa 80g ser żółty 3 plastry masło 20g papryka 50g roszonek 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Środa, 25.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa na mleku 200ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Połudwica sopocka 1 plaster masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Połudwica sopocka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Połudwica sopocka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Połudwica sopocka 3 plastry masło 20g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g	Sałatka owocowa 150g
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml Sos mięsny ze schabem 100g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Sos mięsny ze schabem 120g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Sos mięsny ze schabem 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Sos mięsny ze schabem 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g	Sałatka makaronowa z warzywami 150g
Kolacja	Pasta rybna 50g ser żółty 1plaster masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 50g ser żółty 2 plastry masło 15g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 80g ser żółty 2 plastry ogórek kiszony 50g masło 15g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 80g ser żółty 3plastry masło 20g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Czwartek, 26.03.2020

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Racuchy drożdżowe 200g mus z jabłka 100g herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Racuchy drożdżowe 200g mus z jabłka 100g herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Racuchy drożdżowe 200g mus z jabłka 100g herbata 200ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml Racuchy drożdżowe 200g mus z jabłka 100g herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z rukolą, pomidorem, papryką i serem feta 200g	Sałátka z rukolą, pomidorem, papryką i serem feta 200g	Sałátka z rukolą, pomidorem, papryką i serem feta 200g	Sałátka z rukolą, pomidorem, papryką i serem feta 200g
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 250g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 250g marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 250g marchew z jabłkiem 100g warzywa na parze 50g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 250g marchew z jabłkiem 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl z malin i banana 200ml	Koktajl z malin i banana 200ml	Koktajl z malin i banana 200ml	Koktajl z malin i banana 200ml
Kolacja	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 50g Szynka drobiowa 30g masło 10g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 50g Szynka drobiowa 30g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Szynka drobiowa 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Szynka drobiowa 50g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Piątek, 27.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 50g Ser żółty 1plaster masło 10g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 50g Ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 70g Ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta warzywna 70g Ser żółty 3 plastry masło 20g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
Obiad	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos porowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos porowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 50g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 120g Sos porowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 150g Sos porowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka brokułowa ze słonecznikiem 200g	Sałatka brokułowa ze słonecznikiem 200g	Sałatka brokułowa ze słonecznikiem 200g	Sałatka brokułowa ze słonecznikiem 200g
Kolacja	Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt. masło 10g pomidor 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt masło 15g pomidor 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g serek Almette 1 szt. masło 20g pomidor 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 20g pomidor 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota, 28.03.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. Kecup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. Kecup 1 szt. masło 15g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Kecup 1 szt. masło 15g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 5kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 50g Kecup 1 szt. masło 20g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr
II śniadanie	Jabłko 1 szt. pomarańcza ½ szt	Jabłko 1 szt. pomarańcza ½ szt	Jabłko 1 szt. pomarańcza ½ szt	Jabłko 1 szt. pomarańcza ½ szt
Obiad	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml .Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy 200g marchew tarta 50g kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy 200g marchew tarta 50g kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy 200g marchew tarta 50g kompot 200ml	Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami i kurczakiem 100g Makaron razowy 200g ser do posypania 5g marchew tarta 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego ze słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego ze słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego ze słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego ze słonecznikiem 150g
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g polędwica sopocka 30g masło 10g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g polędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g polędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g polędwica sopocka 50g masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 29.03.2020