

Poniedziałek, 30.03.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|--|
| Śniadanie | Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr masło 10g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 30g | Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 15g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 50g | Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 15g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 50g | Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 20g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 60g |
| II śniadanie | Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g | Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g | Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g | Kasza jaglana na mleku z musem z malin 200g |
| Obiad | Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 100g ziemniaki 200g buraczki z papryka surówka z kapusty 50g kompot 200ml | Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 100g ziemniaki 200g buraczki z papryka 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml | Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 120g ziemniaki 200g buraczki z papryka 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml | Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 150g ziemniaki 200g buraczki z papryka 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml | Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml | Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml | Smoothie ze szpinakiem 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 70g masło 20g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml |

Wtorek, 31.03.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|--|--|
| Śniadanie | Kakao 200ml bułka maślana 1szt. 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynkami 70g dżem 25g masło 10g banan ½ szt herbata 200ml | Kakao 200ml bułka maślana 1 szt 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynkami 50g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml | Kakao 200ml bułka maślana 1 szt.80g 1 kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynkami 70g masło 15g dżem 25g banan ½ szt herbata 200ml | Kakao 200ml bułka maślana80g 2kr chleba razowego twaróg z bananem i rodzynkami 70g 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 | Koktajl malinowo-truskawkowy na maślanie 200ml | Koktajl malinowo-truskawkowy na maślanie 200ml | Koktajl malinowo-truskawkowy na maślanie 200ml | Koktajl malinowo-truskawkowy na maślanie 200ml |
| Kolacja | Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 1 plaster masło 10g papryka 50g roszonka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałátka jarzynowa 50g ser żółty 2 plastry masło 15g papryka 50g roszonka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałátka jarzynowa 60g ser żółty 2 plaster masło 15g papryka 50g roszonka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałátka jarzynowa 80g ser żółty 3 plastry masło 20g papryka 50g roszonka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |

Środa, 1.04.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|--|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Polędwica sopočka 1 plaster masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 80g Polędwica sopočka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopočka 2 plastry masło 15g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopočka 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 koperkowa 300ml Sos mięsny ze schabem 100g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Kompot 200ml | Zupa koperkowa 300ml Sos mięsny ze schabem 120g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml | Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml | Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 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 1 plaster 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 3 plastry masło 20g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |

Czwartek, 2.04.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlina 40g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlina 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlina 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml Jajko gotowane 1szt majonez 10ml wędlina 60g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Sałátka z rukolą, burakiem i serem feta 200g | Sałátka z rukolą, burakiem i serem feta 200g | Sałátka z rukolą, burakiem i serem feta 200g | Sałátka z rukolą, burakiem i serem feta 200g |
| Obiad | Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml | Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml | Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijana z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g100g warzywa na parze 50g kompot 200ml | Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 130g kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 150g | Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 150g | Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 150g | Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 150g |
| 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 sopocka 50g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |

Piątek, 3.04.2020

| <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 | Koktajl z banan i kefiru 200ml | Koktajl z banan i kefiru 200ml | Koktajl z banan i kefiru 200ml | Koktajl z banan i kefiru 200ml |
| Obiad | Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 200ml | Barszczyk czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 100g Sos koperkowy 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 koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba duszona w ziołach 150g Sos koperkowy 100ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Salatka brokułowa ze słonecznikiem 200g | Salatka brokułowa ze słonecznikiem 200g | Salatka brokułowa ze słonecznikiem 200g | Salatka brokułowa ze słonecznikiem 200g |
| Kolacja | Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt. masło 10g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 50g serek Almette 1 szt. masło 15g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 70g serek Almette 1 szt. masło 20g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 20g pomidor 50g rukola 10g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m |

Sobota, 4.04.2020

| <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. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 30g Kecup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr | 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 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 30g Kecup 1 szt. masło 20g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g | Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g | Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g | Jogurt naturalny 150g kiwi 1szt. Mix studencki 25g |
| Obiad | Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowy 50ml surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml | Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3 szt. mus truskawkowy 50ml surówka marchwi i jabłka 100g pomarańcz1/2 kompot 200ml | Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3szt. Mus truskawkowy 50ml surówka marchwi i jabłka 100g pomarańcz1/2szt kompot 200ml | Krupnik z kasza jęczmienną 300ml Naleśniki z serem 3szt mus truskawkowy 50ml surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml pomarańcz1/2szt |
| Podwieczorek | Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g | Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g | Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g | Sałatka z pomidora, papryki i górką zielonego z fetą i słonecznikiem 150g |
| Kolacja | Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g połędwica sopocka 30g masło 10g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g połędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g połędwica sopocka 50g masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g połędwica sopocka 50g masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |

Niedziela, 5.04.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 30g masło 10g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 50g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 300ml serek kiri 1 szt. szynka drobiowa 70g masło 20g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Salatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g | Salatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g | Salatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g | Salatka z brązowym ryżem, kurczakiem i kukurydzą 150g |
| Obiad | Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml | Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml | Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml | Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 150g Brzoskwinia 1szt Kompot 200ml |
| Podwieczore | Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g | Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g | Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g | Surówka z tartej marchwi, jabłka, selera z jogurtem i żurawiną 150g |
| Kolacja | Pasta rybna 40g jajko na twardo 1 szt. masło 10g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml | Pasta rybna 50g jajko na twardo 1 szt. masło 15g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml | Pasta rybna 50g jajko na twardo 1 szt. masło 15g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml | Pasta z rybna 70g jajko na twardo 1 szt. ser żółty 1 plaster masło 20g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2 kr herbata 200ml |