

**Poniedziałek, 6.04.2020**

<i>Posiłek</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 mussem z malin 150g	Owsianka na mleku z mussem z malin 150g	Owsianka na mleku z mussem z malin 150g	Owsianka na mleku z mussem 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 jogurt naturalny 180g	Banan 120g jogurt naturalny 180g	Banan 120g jogurt naturalny 180g
<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, 7.04.2020**

<i>Posiłek</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, 8.04.2020

<i>Posilek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml jajecznicza 100g pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznicza 100g Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznicza 100g szynka 1 pl Almette 1szt pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 250ml jajecznicza 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 kopytka 150g Sos gulaszowy z papryką 80g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml kopytka 150g Sos gulaszowy z papryką 80g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml kopytka 150g Sos gulaszowy z papryką 100g surówka z kapusty 100g warzywa gotowane na parze 50g kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml kopytka 150g Sos gulaszowy z papryką 120g sałatka z buraczków 100g warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem i bananem 200ml
<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. Polędwica sopocka 1pl Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g serek kiri 1szt. Polędwica sopocka 2pl Pomidor 50g roszponka 10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Czwartek, 9.04.2020**

<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 z serem 2szt sos malinowy 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt sos malinowy 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt sos malinowy 50ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt. sos malinowy 50ml 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

**Wielki Piątek, 10.04.2020**

<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 maślana 80g masło 10g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 50g bułka maślana 80g masło 10g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 50g dżem 25g bułka maślana 80g kromka chleba pszennego masło 15g banan ½ szt	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami 60g dżem 25g bułka maślana 80g kromka chleba pszennego masło 20g banan ½ szt
<b>II śniadanie</b>	Salatka z jajka, papryki i roszponki 150g	Salatka z jajka, papryki i roszponki 150g	Salatka z jajka, papryki i roszponki 150g	Salatka z jajka, papryki i roszponki 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>	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 10g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 60g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 15g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt. masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g Ser żółty 50g rzodkiewka 2szt. masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Wielka Sobota, 11.04.2020**

<i>Posiłek</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 Pasta warzywna 60g pomidor 50g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 80g Pasta warzywna 60g pomidor 50g rukola 20g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 100g Pasta warzywna 80g pomidor 50g rukola 20g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 80g Pasta warzywna 80g pomidor 50g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałátka z pomidora, rukoli, fety i sonecznika 150g	Sałátka z pomidora, rukoli, fety i sonecznika 150g	Sałátka z pomidora, rukoli, fety i sonecznika 150g	Sałátka z pomidora, rukoli, fety i sonecznika 150g
<b>Obiad</b>	Zupa brokuowa krem 300ml Kluski leniwe 200g posypane twarogiem z masłem i cukrem 100g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa brokułowa krem 300ml Kluski leniwe 200g posypane twarogiem z masłem i cukrem 100g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa brokułowa krem 300ml Kluski leniwe 200g posypane twarogiem z masłem i cukrem 100g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa brokułowa krem 300ml Kluski leniwe 200g posypane twarogiem z masem i cukrem 100g surówka z marchwi i jabka 150g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Budy z musem z malin 150ml +50g	Budy z musem z malin 150ml +50g	Budy z musem z malin 150ml +50g	Budy z musem z malin 150ml +50g
<b>Kolacja</b>	Sałátka po ydowsku 50g Twaroek z rzodkiewk 50g Papryka 50g saata 20g maso 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka po ydowsku 50g Twaroek z rzodkiewk 50g Papryka 50g saata 20g maso 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka po ydowsku 80g Twaroek z rzodkiewk 50g Papryka 50g saata 20g maso 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałátka po ydowsku 80g Twaroek z rzodkiewk 50g Pomidor 50g saata 20g maso 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

**Niedziela WIELKANOCNA, 12.04.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa na mleku 200ml jajko na twardo z sosem tatarskim 1szt. Kiełbasa drobiowa biała 70g ćwikła 30g sałatka z pomidora, ogórka i papryki 100g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml jajko na twardo z sosem tatarskim 1szt. Kiełbasa drobiowa biała 70g ćwikła 30g sałatka z pomidora, ogórka i papryki 100g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml jajko na twardo z sosem tatarskim 1szt. Kiełbasa drobiowa biała 70g ćwikła 30g sałatka z pomidora, ogórka i papryki 100g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml jajko na twardo z sosem tatarskim 1szt. Kiełbasa drobiowa biała 70g ćwikła 30g sałatka z pomidora, ogórka i papryki 100g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Babka piaskowa 60g	Babka piaskowa 60g banan 120g	Babka piaskowa 60g banan 120g	Babka piaskowa 60g banan 120g
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z jajem 300ml schab pieczony 100g w sosie własnym 50g ziemniaki 200g surówka z pora 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Barszcz biały z jajem 300ml schab pieczony 100g w sosie własnym 50g ziemniaki 200g surówka z pora 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Barszcz biały z jajem 300ml schab pieczony 100g w sosie własnym 50g ziemniaki 200g surówka z pora 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Barszcz biały z jajem 300ml schab pieczony 100g w sosie własnym 50g ziemniaki 200g surówka z pora 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Naleśnik z twarogiem na słodko z mussem z malin 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko z mussem z malin 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko z mussem z malin 1szt.	Naleśnik z twarogiem na słodko z mussem z malin 1szt.
<b>Kolacja</b>	Sałatka domowa 60g ser żółty 2 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Sałatka domowa 60g ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Sałatka domowa 80g wędlina 1pl ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Sałatka domowa 80g wędlina 2pl ser żółty 3 plastry pomidor 50g sałata 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml