

Poniedziałek, 25/05/2020

<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 43g połudwica sopocka 40g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 10g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 40g połudwica sopocka 50g miód pszczeli 15g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 10g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 50g miód pszczeli 15g	Kawa na mleku 250ml Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr masło 15g Pomidor 50g roszponka 10g Mozzarella 50g połudwica sopocka 60g miód pszczeli 15g
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	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 120g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 120g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym 120g kasza gryczana 200g buraczki 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki drobiowe 150g w sosie pomidorowym 100ml ziemniaki 200g buraczki 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml
Podwieczorek	Smoothie ze szpinakiem, kiwi i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem, kiwi i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem, kiwi i bananem 200ml	Smoothie ze szpinakiem, kiwi i bananem 200ml
Kolacja	Serek Almette 30g szynka z fileta 65g masło 10g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 65g masło 15g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 70g masło 15g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml	Serek Almette 30g szynka z fileta 80g masło 15g chleb pszenny 2 kr chleb żytni 2kr papryka 50g rukola 20g herbata 200ml
Energia	2242kcal	2424kcal	2447kcal	2514kcal

Wtorek, 26/05/2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml Rogal maślany 90g twaróg z rodzynkami i cynamonem 60g masło 10g dżem 25g banan 1szt. herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 90g twaróg z rodzynkami i cynamonem 70g masło 10g dżem 25g banan 1szt. herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 90g twaróg z rodzynkami i cynamonem 70g masło 10g dżem 25g banan 1szt. herbata 200ml	Kakao 200ml Rogal maślany 90g 1kr chleba razowego twaróg z rodzynkami i cynamonem 70g masło 10g dżem 25g banan 1szt. herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z buraka, fety i słonecznika 100g	Sałatka z buraka, fety i słonecznika 130g	Sałatka z buraka, fety i słonecznika 130g	Sałatka z buraka, fety i słonecznika 130g
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 120g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 150g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 150g ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g fasolka szparagowa w bułce 100g kompot 200g	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml Kotlet z piersi 150g 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	Sałatka jarzynowa 50g ser żółty 3 plastry masło 10g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 65g ser żółty 3 plastry masło 10g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 80g ser żółty 3 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 80g ser żółty 3 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2229kcal	2435kcal	2493kcal	2550kcal

Środa, 27/05/2020

<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 na parze ze szczypiorkiem 50g Polędwica sopocka 25g masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 50g Polędwica sopocka 35g masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 70g Polędwica sopocka 35g masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Jajecznica na parze ze szczypiorkiem 70g Polędwica sopocka 35g masło 10g pomidor 50g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka makaronowa z szynką, papryką, suszonymi pomidorami, rukolą 100g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką, suszonymi pomidorami, rukolą 150g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką, suszonymi pomidorami, rukolą 150g	Sałatka makaronowa z szynką, papryką, suszonymi pomidorami, rukolą 150g
Obiad	Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 120g Kluski śląskie 150g 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	Zupa koperkowa 300ml schab gotowany w sosie pieczeniowym 150g Kluski śląskie 200g Marchew tarta z jabłkiem 100g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g
Kolacja	Pasta rybna 60g ser żółty 2plastry/30g masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 60g ser żółty 2plastry/30g masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 60g ser żółty 2plastry/30g masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna 60g ser żółty 3plastry/45g masło 10g ogórek kiszony 50g sałata 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Energia	2197kcal	2434kcal	2527kcal	2579kcal
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Czwartek, 28/05/2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Serek wiejski 150g wędlina 35g masło 82%tł. 10G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Serek wiejski 150g wędlina 50g dżem truskawkowy 25g masło 82%tł. 15G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Serek wiejski 150g wędlina 50g dżem truskawkowy 25g masło 82%tł. 15G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Serek wiejski 150g wędlina 60g dżem truskawkowy 25g masło 82%tł. 15G pomidor 80g sałata 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	banan 120g	banan 120g	Jogurt 150g banan 120g	Jogurt 150g banan 120g
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 100g sos śmietanowo-ziołowy 40ml kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 100g sos śmietanowo-ziołowy 40ml kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 120g sos śmietanowo-ziołowy 40ml kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml filet z drobiu zawijany z pieczarkami 150g sos śmietanowo-ziołowy 40ml kasza bulgur 200g surówka porowa 100g warzywa na parze 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 200g	Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 250g	Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 250g	Ryż na mleku z mussem z jabłka i cynamonem 250g
Kolacja	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 70g Pasztet zapiekany 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Pasztet zapiekany 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Pasztet zapiekany 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr	Pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorem 80g Pasztet zapiekany 50g masło 15g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 2kr

	chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2150kcal	2393kcal	2478kcal	2515kcal

Piątek, 29/05/2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml Pasta warzywna 80g Ser żółty 2 plastry masło 10g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Pasta warzywna 80g Ser żółty 3 plastry masło 10g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Pasta warzywna 80g Ser żółty 3 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Pasta warzywna 80g Ser żółty 4 plastry masło 15g papryka 50g roszponka 20g chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z warzywami i serem feta 150g	Sałátka z warzywami i serem feta 150g	Sałátka z warzywami i serem feta 150g	Sałátka z warzywami i serem feta 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Dorsz smażony w panierce 120g Sos włoski 50ml kasza gryczana 150g surówka z kapusty kiszzonej 100g surówka z marchewki 50g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Dorsz smażony w panierce 120g Sos włoski 50ml kasza gryczana 150g surówka z kapusty kiszzonej 100g surówka z marchewki 50g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Dorsz smażony w panierce 120g Sos włoski 50ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Dorsz smażony w panierce 120g Sos włoski 50ml kasza gryczana 200g surówka z kapusty kiszzonej 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml (mleko, banan, kakao)	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml (mleko, banan, kakao)	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml (mleko, banan, kakao)	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml (mleko, banan, kakao)
Kolacja	Szynka drobiowa 60g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 15g pomidor 50g rukola 10g	Szynka drobiowa 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 15g pomidor 50g rukola 10g	Szynka drobiowa 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 15g pomidor 50g rukola 10g	Szynka drobiowa 80g serek Almette 1 szt. kefir 200ml masło 15g pomidor 50g rukola 10g

	chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m	chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m	chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m	chleb pszenny 2 kr chleb razowy 2kr herbata 200m
Energia	2190kcal	2365kcal	2518kcal	2635kcal

Sobota, 30/05/2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Parówki z indyka 1 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 60g Ketchup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z indyka 1 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 60g Ketchup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z indyka 2szt. ser żółty 1pl twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 60g Ketchup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr	Kawa mleczna 200ml Parówki z indyka 2 szt. twarożek z pomidorami suszonymi i natką pietruszki 60g Ketchup 1 szt. masło 10g Pomidor 50g rukola 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr
II śniadanie	Marchew obrana 50g	Marchew obrana 50g Kiri przekąska 35g	Marchew obrana 50g Kiri przekąska 35g	Marchew obrana 50g Kiri przekąska 35g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowy lub truskawki 50ml/50g jogurt naturalny 180g surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml pomarańcz1/2szt	Zupa jarzynowa 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowy lub truskawki 50ml/50g jogurt naturalny 180g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml pomarańcz1/2szt	Zupa jarzynowa 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowy lub truskawki 50ml/50g jogurt naturalny 180g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml pomarańcz1/2szt	Zupa jarzynowa 300ml Naleśniki z serem 3szt mus truskawkowy lub truskawki 50ml/50g jogurt naturalny 180g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml pomarańcz1/2szt
Podwieczorek	Kisiel z malinami 150g	Kisiel z malinami 150g	Kisiel z malinami 150g	Kisiel z malinami 150g
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g szynka z indyka 70g masło 10g papryka 50g rukola 10g	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g szynka z indyka 70g masło 10g papryka 50g rukola 10g	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g szynka z indyka 70g masło 10g papryka 50g rukola 10g	Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g szynka z indyka 70g masło 10g papryka 50g rukola 10g

	chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2199kcal	2388kcal	2485kcal	2558kcal

Niedziela, 31/05/2020

<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 z piersi kurczaka 65g 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 z piersi kurczaka 65g 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 z piersi kurczaka 65g 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 z piersi kurczaka 65g masło 10g ogórek świeży 50g rukola 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami 120g	Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami 120g	Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami 120g	Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami 120g
Obiad	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 100g Buraczki 50g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 100g Buraczki 100g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 100g Buraczki 100g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z zacierką 300ml Pieczone udko z kurczaka 250g ziemniaki 200g Surówka z pora 100g Buraczki 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Drożdżówka 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 150g	Drożdżówka 1szt. Jabłko 150g
Kolacja	Mozzarella 30g sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i rukolą 60g masło 10g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2 kr	Mozzarella 45g sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i rukolą 60g masło 10g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2 kr	Mozzarella 45g sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i rukolą 80g masło 10g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2 kr	Mozzarella 45g sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i rukolą 80g masło 15g papryka 50g sałata 20g chleb pszenny 1 kr chleb razowy 2 kr

	herbata 200ml	herbata 200ml	herbata 200ml	herbata 200ml
Energia	2176kcal	2432kcal	2544kcal	2581kcal