

**Poniedziałek, 29.06.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 300ml Polędwica sopocka 25g Ser żółty 15g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 15g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g
<b>Obiad</b>	Krupnik 300ml Naleśniki z twarogiem na słodko 2szt./250g mus ze świeżych truskawek, cukru i śmietanki 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki z twarogiem na słodko 2szt./250g mus ze świeżych truskawek, cukru i śmietanki 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki z twarogiem na słodko 2szt./250g mus ze świeżych truskawek, cukru i śmietanki 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Naleśniki z twarogiem na słodko 2szt./250g mus ze świeżych truskawek, cukru i śmietanki 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 200g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 200g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 200g
<b>Kolacja</b>	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2184kcal</b>	<b>2402kcal</b>	<b>2531kcal</b>	<b>2531kcal</b>

**Wtorek,30.06.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 30g Pasta jajeczna 70g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 30g Pasta jajeczna 70g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Fasolka szparagowa 50g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl truskawkowo-malinowy 250ml	Koktajl truskawkowo- malinowy 250ml	Koktajl truskawkowo- malinowy 250ml	Koktajl truskawkowo- malinowy 250ml
<b>Kolacja</b>	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 30g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 40g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g Mozzarella 40g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g Mozzarella 50g masło 20g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2128kcal</b>	<b>2409kcal</b>	<b>2547kcal</b>	<b>2585kcal</b>

**Środa, 1.07.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Owsianka 200g z mussem z malin 50g	Owsianka 200g z mussem z malin 50g	Owsianka 200g z mussem z malin 50g	Owsianka 200g z mussem z malin 50g
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 150g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 150g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka owocowa 180g	Sałatka owocowa 180g jogurt naturalny 180g	Sałatka owocowa 180g jogurt naturalny 180g	Sałatka owocowa 180g jogurt naturalny 180g
<b>Kolacja</b>	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 50g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 50g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 60g papryka 50g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 60g papryka 50g rukola 10g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2103kcal</b>	<b>2408kcal</b>	<b>2498kcal</b>	<b>2535kcal</b>

**Czwartek, 2.07.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 25g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 25g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 35g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 35g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Marchew obrana 50g	Marchew obrana 50g	Marchew obrana 50g przekąska Kiri 35g	Marchew obrana 50g przekąska Kiri 35g
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 120g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g
<b>Podwieczorek</b>	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 150g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g
<b>Kolacja</b>	Serek wiejski 200g szynka połędwica sopocka 40g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g szynka połędwica sopocka 40g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g połędwica sopocka 50g ser żółty 1pl ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g połędwica sopocka 60g ser żółty 1pl ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2105kcal</b>	<b>2336kcal</b>	<b>2556kcal</b>	<b>2556kcal</b>

**Piątek, 3.07.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynekami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynekami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynekami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g chleb razowy 1kr ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynekami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g chleb razowy 1kr ½ pomarańczy herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g marchew z jabłkiem 50g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g marchew z jabłkiem 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g marchew z jabłkiem 100g ziemniaki 200g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml
<b>Kolacja</b>	Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g almette 1szt/ 30g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g almette 1szt/ 30g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g almette 1szt/ 30g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszponki 100g almette 1szt/ 30g masło 20g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2195kcal</b>	<b>2395kcal</b>	<b>2590kcal</b>	<b>2628kcal</b>

**Sobota, 4.07.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 40g szynka drobiowa 15g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g szynka drobiowa 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g serek kiri 1szt./17g szynka drobiowa 45g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g serek kiri 1szt./17g szynka drobiowa 45g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 100g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g kluski na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 50g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g kluski na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g kluski na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g kluski na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Drożdżówka 100g	Drożdżówka 100g	Drożdżówka 100g jogurt naturalny 180g	Drożdżówka 100g jogurt naturalny 180g
<b>Kolacja</b>	Pasta z makreli 60g szynka sopocka 30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g szynka sopocka 30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g szynka sopocka 45g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g szynka sopocka 60g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2185kcal</b>	<b>2386kcal</b>	<b>2579kcal</b>	<b>2579kcal</b>

**Niedziela, 5.07.2020**

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml Pasta warzywna 60g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Pasta warzywna 60g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Pasta warzywna 80g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Pasta warzywna 80g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z szynką, jajkiem i roszponką 100g	Sałatka z szynką, jajkiem i roszponką 100g	Sałatka z szynką, jajkiem i roszponką 100g chleb razowy 1kr	Sałatka z szynką, jajkiem i roszponką 100g chleb razowy 1kr
<b>Obiad</b>	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 100g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 150g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g
<b>Kolacja</b>	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g Polędwica sopocka 30g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g Polędwica sopocka 60g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 60g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 60g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2179kcal</b>	<b>2392kcal</b>	<b>2547kcal</b>	<b>2547kcal</b>