

Poniedziałek, 13.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Miód 1 szt. 25g Masło 10g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Miód 1 szt. 25g Masło 15g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g Miód 1 szt. 25g Masło 15g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Miód 1 szt. 25g Masło 20g Pomidorki koktajlowe 50g sałata 30g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z brokułem, słonecznikiem i fetą 150g	Sałátka z brokułem, słonecznikiem i fetą 150g	Sałátka z brokułem, słonecznikiem i fetą 150g	Sałátka z brokułem, słonecznikiem i fetą 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Pierogi leniwe z twarogu z bułka tartą 200g surówka z marchewki i jabłka i ananasa 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Przekąska kiri 1szt. Marchew 50g	Przekąska kiri 1szt marchew 50g	Przekąska kiri 1szt marchew 50g	Przekąska kiri 1szt marchew 50g
Kolacja	Pasta z pieczonej ryby z cebulką i ogórkiem kiszonym 50g ser żółty 2pl Papryka 50g roszponka 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej z cebulką i ogórkiem kiszonym 50g ser żółty 2pl Papryka 50g roszponka 20g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby z cebulką i ogórkiem kiszonym 70g ser żółty 3pl Papryka 50g roszponka 20g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby z cebulką i ogórkiem kiszonym 80g ser żółty 4pl Papryka 50g roszponka 20g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Wtorek, 14.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g Polędwica sopocka 2plastry Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g Polędwica sopocka 2plastry masło 10g Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajko 1 szt. Sos tatarski 20g Polędwica sopocka 3plastry masło 10g Pomidor 50g rukola 10g Chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Kasza kuskus z papryka, serem i natką pietruszki 150g	Kasza kuskus z papryka, serem i natką pietruszki 150g	Kasza kuskus z papryka, serem i natką pietruszki 150g	Kasza kuskus z papryka, serem i natką pietruszki 150g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 150g surówka wiosenna 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 150g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 200g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Sos pieczarkowy z piersią z kurczaka 200g kasza gryczana 200g bukiet warzyw 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Drożdżówka z serem białym 1szt. Jabłko 120g	Drożdżówka z serem białym 1szt. Jabłko 120g
Kolacja	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g mozzarella 50g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr masło 10g herbata 200ml	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g mozzarella 50g papryka 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr masło 10g herbata 200ml	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g mozzarella 60g rukola 10g papryka 80g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr masło 15g herbata 200ml	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g mozzarella 60g papryka 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr masło 20g herbata 200ml

Środa, 15.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 300ml Pasta z tartego sera, szynki i ogórka kiszzonego 50g Almette 1szt. Chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr masło 10g pomidor 80g sałata 10g herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Pasta z tartego sera, szynki i ogórka kiszzonego 60g Almette 1szt. Chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr masło 10g pomidor 80g sałata 10g herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Pasta z tartego sera, szynki i ogórka kiszzonego 80g Almette 1szt. Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr masło 10g pomidor 80g sałata 10g herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 300ml Pasta z tartego sera, szynki i ogórka kiszzonego 80g Almette 1szt. Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr masło 10g pomidor 80g sałata 10g herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z rukoli, buraka, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z rukoli, buraka, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z rukoli, buraka, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z rukoli, buraka, sera feta i słonecznika 150g
Obiad	Zupa krem z brokuła 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 250g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300g Risotto z zielonymi warzywami (papryka, pietruszka, fasolka szparagowa i groszek) oraz kurczakiem 250g bukiet warzyw 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 100g serek wiejski 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g	Banan 100g jogurt naturalny 150g
Kolacja	Polędwica sopocka 2pl Sałatka jarzynowa z koperkiem 70g masło 10g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 3pl Sałatka jarzynowa z koperkiem 80g masło 15g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 4pl Sałatka jarzynowa z koperkiem 100g masło 20g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Polędwica sopocka 70g Sałatka jarzynowa z koperkiem 100g masło 20g ogórek 50g roszponka 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Czwartek, 16.07.2020

<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 „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g ser żółty 1pl masło 10g keczup 1 saszetka chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g ser żółty 1pl masło 15g keczup 1 saszetka chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g ser żółty 2plastry masło 20g keczup 1 saszetka chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml parówki z szynki „Setki” 2szt sałatka z pomidora, ogórka świeżego i szczypioru 100g ser żółty 3plastry masło 20g keczup 1 saszetka chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g	Owsianka na mleku z truskawkami i migdałami 200g
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g ziemniaki 200g surówka z pora 100g buraczki 50g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g buraczki 100g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Pulpeciki z szynki w sosie pomidorowym 200g buraczki 100g ziemniaki 200g surówka z pora 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałata owocowa 150g	Sałata owocowa 150g	Sałata owocowa 150g	Sałata owocowa 150g
Kolacja	Serek wiejski 150g Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 15g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 1pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 150g połudwica sopocka 2pl Rzodkiewka 50g/3szt. Sałata 30g Dżem 25g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml

Piątek, 17.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem 100g dżem brzoskwiniowy 25g masło 10g Rogal maślany 80g truskawki 100g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem 100g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 80g truskawki 100g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem 100g dżem brzoskwiniowy 25g masło 20g Rogal maślany 80g truskawki 100g herbata 200ml	Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z cynamonem 100g dżem brzoskwiniowy 25g masło 20g Rogal maślany 80g chleb razowy 1kr truskawki 100g herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 180g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 180g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 180g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 180g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba panierowana 100g Surówka z kapusty 100g fasolka szparagowa 100g ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba panierowana 100g Surówka z kapusty 100g fasolka szparagowa 100g ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba panierowana 120g Surówka z kapusty 100g fasolka szparagowa 100g ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba panierowana 120g Surówka z kapusty 100g fasolka szparagowa 100g ziemniaki 200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g	Kasza manna na gęsto z malinami 200g
Kolacja	Pasztet zapiekany 40g almette 1szt. masło 10g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Almette 1szt. masło 10g pomidor 50g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 60g almette 1szt. masło 10g pomidor 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 70g almette 1szt. masło 10g pomidor 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota, 18.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, pomidora i szynki 100g ser żółty 2pl ogórek 50g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, pomidora i szynki 100g ser żółty 2pl ogórek 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, pomidora i szynki 100g ser żółty 3 plastry ogórek 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 300ml Sałatka z roszponki, pomidora i szynki 100g ser żółty 3 plastry ogórek 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g	Serek wiejski 150g banan 120g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2szt/250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2szt/250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2szt/250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem feta 2szt/250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl ze świeżych owoców sezonowych 200ml	Koktajl ze świeżych owoców sezonowych 200ml	Koktajl ze świeżych owoców sezonowych 200ml	Koktajl ze świeżych owoców sezonowych 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 1pl masło 10g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 2pl masło 15g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 3pl masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami i natką pietruszki 60g Szynka drobiowa 3pl masło 20g papryka 50g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 19.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g połędwica sopocka 2pl masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g połędwica sopocka 2pl masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g Połędwica sopocka 3pl masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Sałatka caprese- pomidor z mozzarellą i bazylią 100g połędwica sopocka 4pl masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, fety, rukoli i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, fety, rukoli i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, fety, rukoli i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, fety, rukoli i pestek dyni 200g
Obiad	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 50g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml	Rosół z kury z zacierką 300ml Pieczone udko 250g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g sałatka porowa 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 200g
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 40g dżem truskawkowy 25g papryka 50g rukola 10g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g dżem truskawkowy 25g papryka 50g rukola 15g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g dżem truskawkowy 25g papryka 50g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70g papryka 50g rukola 10g masło 20g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml