

Poniedziałek, 20.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g Polędwica sopocka 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 60g Polędwica sopocka 40g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 80g Polędwica sopocka 40g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 90g Polędwica sopocka 50g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g	Sałatka z burakiem, serem feta, rukolą i słonecznikiem 150g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml Leczo z papryką, pomidorami, cukinią i kiełbaską 150g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml Leczo z papryką, pomidorami, cukinią i kiełbaską 200g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 50g kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml Leczo z papryką, pomidorami, cukinią i kiełbaską 200g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml Leczo z papryką, pomidorami, cukinią i kiełbaską 250g ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Kasza jaglana gotowana na mleku z wiórkami kokosowymi z musem z truskawek 200g	Kasza jaglana gotowana na mleku z wiórkami kokosowymi z musem z truskawek 200g	Kasza jaglana gotowana na mleku z wiórkami kokosowymi z musem z truskawek 200g	Kasza jaglana gotowana na mleku z wiórkami kokosowymi z musem z truskawek 200g
Kolacja	Sałatka makaronowa 60g ser żółty 15g masło 10g ogórek kiszony 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa 80g ser żółty 15g masło 10g ogórek kiszony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa 80g ser żółty 30g masło 10g ogórek kiszony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka makaronowa 100g ser żółty 30g masło 10g ogórek kiszony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Wtorek, 21.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 50g Szynka z indyka 30g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 60g Szynka z indyka 30g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 70g Szynka z indyka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Ryż na mleku 300ml Twarożek z suszonymi pomidorami 80g Szynka z indyka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g jogurt naturalny 180g	Banan 120g jogurt naturalny 180g	Banan 120g jogurt naturalny 180g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z piersi kurczaka faszerowana 100g sos śmietankowy 30ml kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z piersi kurczaka faszerowana 120g sos śmietankowy 30ml kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 50g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z piersi kurczaka faszerowana 120g sos śmietankowy 30ml kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z piersi kurczaka faszerowana 150g sos śmietankowy 30ml kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl z owoców sezonowych 200ml	Koktajl z owoców sezonowych 200ml	Koktajl z owoców sezonowych 200ml	Koktajl z owoców sezonowych 200ml
Kolacja	Pasztet zapiekany drobiowy 40g almette 1szt./30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany drobiowy 50g almette 1szt./30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany drobiowy 60g almette 1szt./30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany drobiowy 70g almette 1szt./30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Środa, 22.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Sałatka jarzynowa 60g połędwica sopocka 30g Ogórek świeży 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka jarzynowa 60g połędwica sopocka 30g Ogórek świeży 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka jarzynowa 80g połędwica sopocka 45g Ogórek świeży 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka jarzynowa 100g połędwica sopocka 60g Ogórek świeży 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Marchewka súpki 50g	Marchewka súpki 50g serek kiri + paluszki 1szt.	Marchewka súpki 50g serek kiri + paluszki 1szt.	Marchewka súpki 50g serek kiri + paluszki 1szt.
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g ziemniaki 200g mizeria 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g ziemniaki 200g mizeria 100g buraczki 50g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g ziemniaki 200g mizeria 100g buraczki 100g kompot 200ml	Zupa krem z brokuła 300ml Jajko sadzone 2szt/100g ziemniaki 200g mizeria 100g buraczki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g
Kolacja	Pasta warzywna 50g mozzarella 30g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 60g mozzarella 40g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 70g mozzarella 40g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta warzywna 80g mozzarella 40g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Czwartek, 23.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Sałatka z jajkiem, szynką, roszponką i suszonymi pomidorami 60g Kiri 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Sałatka z jajkiem, szynką, roszponką i suszonymi pomidorami 60g Almette 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Sałatka z jajkiem, szynką, roszponką i suszonymi pomidorami 60g Almette 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa mleczna 200ml Sałatka z jajkiem, szynką, roszponką i suszonymi pomidorami 80g Almette 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
II śniadanie	Surówka z jabłka, marchewki i rodzynek 150g	Surówka z jabłka, marchewki i rodzynek 150g	Surówka z jabłka, marchewki i rodzynek 200g	Surówka z jabłka, marchewki i rodzynek 200g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml Gulasz drobiowy z pieczarkami 150g kasza gryczana 200g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml Gulasz drobiowy z pieczarkami 150g kasza gryczana 200g surówka z kapusty 50g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml Gulasz drobiowy z pieczarkami 150g kasza gryczana 200g surówka z kapusty 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml Gulasz drobiowy z pieczarkami 200g kasza gryczana 200g surówka z kapusty 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Arbuz 200g	Arbuz 200g
Kolacja	Pasta z pieczonej ryby z koperkiem i ogórkiem 50g ser żółty 15g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby z koperkiem i ogórkiem 60g ser żółty 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby z koperkiem i ogórkiem 60g ser żółty 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby z koperkiem i ogórkiem 80g ser żółty 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Piątek, 23.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 200ml Twarożek z cynamonem i śmietanką 50g dżem morelowy 25g owoc sezonowy 1szt./100g masło 10g rogalik maślany 1szt./90g	Kakao na mleku 200ml Twarożek z cynamonem i śmietanką 50g dżem morelowy 25g owoc sezonowy 1szt./100g masło 10g rogalik maślany 1szt./90g kromka chleb razowego	Kakao na mleku 200ml Twarożek z cynamonem i śmietanką 60g dżem morelowy 25g owoc sezonowy 1szt./100g masło 10g rogalik maślany 1szt./90g kromka chleb razowego	Kakao na mleku 200ml Twarożek z cynamonem i śmietanką 70g dżem morelowy 25g owoc sezonowy 1szt./100g masło 10g rogalik maślany 1szt./90g kromka chleb razowego
II śniadanie	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych i świeżych, natki i fety 150g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych i świeżych, natki i fety 150g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych i świeżych, natki i fety 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych i świeżych, natki i fety 200g
Obiad	Barszczyk czerwony 300ml Ryba pieczona 100g sos z włoszczyzny 30g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony 300ml Ryba pieczona 100g sos z włoszczyzny 30g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g surówka z marchewki 50g kompot 200ml	Barszczyk czerwony 300ml Ryba pieczona 120g sos z włoszczyzny 30g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Barszczyk czerwony 300ml Ryba pieczona 120g sos z włoszczyzny 30g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g surówka z marchewki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml	Koktajl bananowo- kakaowy 200ml
Kolacja	Jajko 1szt/50g sos tatarski 25g szynka drobiowa 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Jajko 1szt/50g sos tatarski 25g szynka drobiowa 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Jajko 1szt/50g sos tatarski 25g szynka drobiowa 45g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200m	Jajko 1szt/50g sos tatarski 35g szynka drobiowa 50g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200m

Sobota, 25.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Parówki drobiowe 2szt. twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 40g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki drobiowe 2szt. twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 50g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki drobiowe 2szt. twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki drobiowe 2szt. twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 80g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z brokułem, jajkiem, feta i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, feta i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, feta i pestkami słonecznika 200g	Sałatka z brokułem, jajkiem, feta i pestkami słonecznika 200g
Obiad	Zupa wiejska 300ml Risotto z kurczakiem i warzywami 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto z kurczakiem i warzywami 200g bukiet warzyw 100g jabłko 150g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto z kurczakiem i warzywami 200g bukiet warzyw 100g jabłko 150g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto z kurczakiem i warzywami 250g bukiet warzyw 100g jabłko 150g kompot 200ml
Podwieczorek	Owsianka na mleku z musem z malin 200g	Owsianka na mleku z musem z malin 200g	Owsianka na mleku z musem z malin 200g	Owsianka na mleku z musem z malin 200g
Kolacja	Sałatka z pomidora, sera żółtego i szczypioru 100g połędwica sopocka 30g masło 10g sałata 10g ogórek 50g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z pomidora, sera żółtego i szczypioru 100g połędwica sopocka 40g masło 10g sałata 10g ogórek 50g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z pomidora, sera żółtego i szczypioru 100g połędwica sopocka 45g masło 10g sałata 10g ogórek 50g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z pomidora, sera żółtego i szczypioru 120g połędwica sopocka 60g masło 10g sałata 10g ogórek 50g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 26.07.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka sopocka 30g ser żółty 15g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka sopocka 30g ser żółty 15g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka sopocka 45g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka sopocka 60g ser żółty 30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, fety i natki 150g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, fety i natki 150g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, fety i natki 150g	Sałatka z kaszy kuskus, papryki, fety i natki 150g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt. Surówka meksykańska 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt. Surówka meksykańska 100g mizeria 50g ziemniaki 200g kompot 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt. Surówka meksykańska 100g mizeria 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko pieczone z kurczaka 1szt. Surówka meksykańska 100g mizeria 100g ziemniaki 200g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z musem z jabłka 200g	Ryż na mleku z musem z jabłka 200g	Ryż na mleku z musem z jabłka 200g	Ryż na mleku z musem z jabłka 200g
Kolacja	Serek wiejski 200g dżem truskawkowy 25g masło 10g ogórek zielony 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem truskawkowy 25g masło 10g ogórek zielony 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem truskawkowy 25g masło 10g ogórek zielony 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem truskawkowy 25g masło 15g ogórek zielony 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml