

Poniedziałek, 3.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 39g Parówki drobiowe 1szt/40g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 200ml sałatka pomidorów i ogórka 100g mozzarella 40g Parówki drobiowe 2szt/80g keczup saszetka 1szt. masło 82%tł. 10G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Owsianka na mleku z truskawkami 150g | Owsianka na mleku z truskawkami 200g | Owsianka na mleku z truskawkami 250g | Owsianka na mleku z truskawkami 250g |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 150g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 100g i kurczakiem 100g Makaron razowy spaghetti 200g rukola do posypania 5g ser żółty do posypania 10g jabłko 150g |
| Podwieczorek | Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g | Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g | Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g | Przekąska Kiri 1szt. Marchew 50g |
| Kolacja | Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml | Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 10g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml | Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 15g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml | Pasta jajeczna 60g szynka z piersi 45g masło 15g Papryka 80g roszponka 20g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr Herbata 200ml |
| Energia | 2252kcal | 2497kcal | 2612kcal | 2649kcal |

Wtorek, 4.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr | Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr | Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 45g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr | Kawa mleczna 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 45g pomidor 80g roszponka 10g masło 82%tł. 15G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr |
| II śniadanie | Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 150g | Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g | Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g | Sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów suszonych, fety, pomidora i natki pietruszki 200g |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 120g Sos pieczarkowy 50ml ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 100g Buraczki tarte 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | banan 120g | Jogurt naturalny 180g banan 120g | Jogurt naturalny 180g banan 120g | Jogurt naturalny 180g banan 120g |
| Kolacja | Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 40g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml | Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml | Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml | Serek almette 1szt/30g szynka z piersi 60g papryka czerwona 80g sałata 10g masło 82%tł. 10g chleb pszenny 2kr chleb żytni 2kr herbata 200ml |
| Energia | 2234kcal | 2424kcal | 2565kcal | 2565kcal |

Środa, 5.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g Pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 35g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Zupa mleczna z zacierką 300ml Paszтет drobiowy zapiekany 50g dżem truskawkowy 25g pomidor 80g sałata 15g masło 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml |
| II śniadanie | Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 120g | Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g | Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g | Sałátka z kaszą kuskus, papryką, serem i natką pietruszki 150g |
| Obiad | Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt surówka z marchewki i jabłka 100g mus truskawkowo- jogurtowy 100g kompot 200ml | Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml | Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml | Zupa ziemniaczanka 300ml Naleśniki z serem 2szt mus truskawkowo-jogurtowy z miodem 100ml surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Koktajl bananowo- kakaowy 200ml | Koktajl bananowo- kakaowy 200ml | Koktajl bananowo- kakaowy 200ml | Koktajl bananowo- kakaowy 200ml |
| Kolacja | Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 35g masło 15g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 10g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml | Serek ziarnisty 150g Polędwica sopocka 70g masło 20g Pomidor 80g rukola 20g chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml |
| Energia | 2271kcal | 2413kcal | 2577kcal | 2608kcal |

Czwartek, 6.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Kawa mleczna 250ml jajecznica 100g szynka 2pl Almette 1szt. pomidor 50g roszponka 10g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Sałátka owocowa 150g | Sałátka owocowa 150g | Sałátka owocowa 150g | Sałátka owocowa 150g |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml Kopytka 200g Sos gulaszowy z papryką 150g sałatka z buraczków 100g Warzywa gotowane na parze 100g kompot owocowy 200ml |
| Podwieczorek | jogurt naturalny 150g | Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g | Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g | Bułka drożdżowa 1szt. Jogurt naturalny 150g |
| Kolacja | Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasta warzywna 80g Polędwica sopocka 60g Pomidor 50g roszponka10g masło 82%tł. 10G chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| Energia | 2189kcal | 2492kcal | 2492kcal | 2530kcal |

Piątek, 7.08.2020

| <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 rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego/70g masło 10g owoc sezonowy 1szt./ 100g | Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 15g owoc sezonowy 1szt./ 100g | Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 2 kromki chleba razowego 70g masło 20g owoc sezonowy 1szt./ 100g | Kakao 200ml Pasta twarogowa na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem malinowy 25g bułka maślana 80g 1 kromka chleba razowego 70g masło 20g owoc sezonowy 1szt./ 100g |
| II śniadanie | Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g | Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g | Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g | Sałatka z szynki, jajka, pomidora i roszponki 150g |
| Obiad | Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 100g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml | Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml | Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml | Zupa barszcz czerwony ziemniakami 300ml Ryba dorsz pieczona w panierce 120g sos śmietankowo-porowy 60g ziemniaki 200g fasolka szparagowa 100g marchew tarta 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Smoothie z malin i truskawek 200ml | Smoothie z malin i truskawek 200ml | Smoothie z malin i truskawek 200ml | Smoothie z malin i truskawek 200ml |
| Kolacja | Sałatka jarzynowa 70g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałatka jarzynowa 80g Ser żółty 30g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałatka jarzynowa 100g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Sałatka jarzynowa 100g Ser żółty 45g rzodkiewka 2szt./30g pomidor 50g masło 20g sałata 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| Energia | 2259kcal | 2410kcal | 2500kcal | 2500kcal |

Sobota, 8.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|--|--|--|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 30g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 30g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g rukola 20g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 60g szynka z indyka 3pl/45g pomidor 80g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Płatki owsiane na mleku 250ml mozzarella 60g szynka z indyka 3pl/45g pomidor 80g rukola 20g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g | Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g | Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g | Sałatka z pomidora rukoli, fety i słonecznika 150g |
| Obiad | Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 100g ziemniaki 200g sałatka z buraków 50g mizeria 100g kompot 200ml | Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml | Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml | Krupnik 300ml Pulpeciki z mięsa z szynki w sosie śmietankowym 120g ziemniaki 200g sałatka z buraków 100g mizeria 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g | Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g | Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g | Budyń waniliowy słodzony z musem z malin 200ml +50g |
| Kolacja | Pasztet zapiekany 30g Twarożek z rzodkiewką 50g Pomidor 80g sałata 20g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 40g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 60g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml | Pasztet zapiekany 60g Twarożek z rzodkiewką 80g Pomidor 80g sałata 20g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml |
| Energia | 2263kcal | 2410kcal | 2462kcal | 2462kcal |

Niedziela, 9.08.2020

| <i>Posiłek</i> | <i>I trymestr</i> | <i>II trymestr</i> | <i>III trymestr</i> | <i>Laktacja</i> |
|---------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml | Płatki jęczmienne na mleku 300ml serek wiejski 200g miód pszczeleli 15g pomidor 80g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata 200ml |
| II śniadanie | Banan 120g | Banan 120g | Banan 120g | Banan 120g jogurt 180g |
| Obiad | Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 50g kompot 200ml | Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml | Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml | Rosół z zacierką 300ml Udko pieczone 250g ziemniaki 200g surówka wiosenna 100g sałatka z buraka 100g kompot 200ml |
| Podwieczorek | Kisiel z malinami słodzony 200g | Kisiel z malinami słodzony 250ml | Kisiel z malinami słodzony 250ml | Kisiel z malinami słodzony 250ml |
| Kolacja | Pasta z jajka i szczypiorku 30g ser żółty 1pl/15g szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml | Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 2 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml | Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 3 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml | Pasta z jajka i szczypiorku 50g ser żółty 3 plastry szynka z indyka 2pl/30g pomidor 80g sałata 20g masło 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata 200ml |
| Energia | 2217kcal | 2456kcal | 2508kcal | 2625kcal |