

Poniedziałek, 17.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacyjna</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 60g Polędwica sopocka 15g pomidory 80g rukola 10g masło 10g Chleb pszenny-żytni 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 60g Polędwica sopocka 30g pomidory 80g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 80g Polędwica sopocka 30g pomidory 80g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Mozzarella 80g Polędwica sopocka 30g pomidory 80g rukola 10g masło 15g Chleb pszenny-żytni 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g brzoskwinia 1szt./80g	Serek wiejski 150g brzoskwinia 80g/1szt.	Serek wiejski 150g brzoskwinia 1szt./80g	Serek wiejski 200g brzoskwinia 1szt./80g
Obiad	Zupa krem brokułowa 250ml Rissotto z podsmażonymi warzywami i piersią z kurczaka 250g bukiet warzyw 100g jabłko 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Rissotto z podsmażonymi warzywami i piersią z kurczaka 250g bukiet warzyw 100g jabłko 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Rissotto z podsmażonymi warzywami i piersią z kurczaka 250g bukiet warzyw 100g jabłko 100g Kompot 250ml	Zupa krem brokułowa 350ml Rissotto z podsmażonymi warzywami i piersią z kurczaka 250g bukiet warzyw 100g jabłko 100g Kompot 250ml
Podwieczorek	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i i musem z truskawek 150g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i i musem z truskawek 150g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i i musem z truskawek 150g	Naleśnik z nadzieniem twarogowym i i musem z truskawek 150g
Kolacja	Pasta warzywna 50g Ser gouda 15g Ogórek kiszony 80g Rukola 10g Masło 10g Chleb pszenno- żytni 1kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 30g Ogórek kiszony 80g Rukola 10g Masło 15g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 40g Ogórek kiszony 80g Rukola 10g Masło 20g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml	Pasta warzywna 50g Ser gouda 50g Ogórek kiszony 80g Rukola 10g Masło 15g Chleb pszenno- żytni 2 kr Chleb razowy 2 kr Herbata 250ml
SUMA	2150kcal	2480kcal(+330kcal)	2625kcal(+475kcal)	2670kcal(+520kcal)

Wtorek, 18.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 30g Sałatka z pomidora i ogórka 100g mało 82%tł. 10G Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 30g Sałatka z pomidorem i ogórka 100g mało 82%tł. 15G Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 30g Sałatka z pomidora i ogórka 100g mało 82%tł. 15G Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Kiełbaski drobiowe na ciepło100g Almette serek śmietankowy 30g Sałatka z pomidora i ogórka 100g mało 82%tł. 15G Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Serek kiri przekąska 1szt. Marchew 50g	Serek kiri przekąska 1szt. Marchew 50g	Serek kiri przekąska 1szt. Marchew 50g	Serek kiri przekąska 1szt. Marchew 50g
Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem 150g Ziemniaki 150g Surówka meksykańska 100g buraczki 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serami i pomidorem 200g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g buraczki 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serem i pomidorem 200g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g buraczki 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem300g Zapiekana pierś z kurczaka ze szpinakiem, serem i pomidorem 200g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g buraczki 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200g
Kolacja	Hummus 30g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g Rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Hummus 30g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Hummus 50g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml	Hummus 50g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g Rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2 kr Herbata 200ml
SUMA	2104kcal W49%, T32%, B19%	2400kcal W46%, T35%, B19%	2537kcal W47%,T34%,B19%	2600kcal W47%,T34%,B19%

Środa, 19.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 10g Pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 30g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 250ml Jajecznica 60g Szynka wiejska 50g Masło 82% tł. 15g Pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
II śniadanie	Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g	Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 150g
Obiad	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 250g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300g Pierogi ruskie 300g Surówka z marchwi 150g Śmietana 12%tł. 20g Kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl kakaowo-bananowy 200ml	Koktajl kakaowo-bananowy 200ml	Koktajl kakaowo-bananowy 200ml	Koktajl kakaowo-bananowy 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 70g Almette 1szt/30g Masło 82% tł. 10g Ogórek 80g Rukola 15g Chleb pszenny 1kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 80g Almette 1szt/30g Szynka sopocka 1 pl Masło 82% tł. 15g Ogórek 80g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 80g Almette 1szt/30g Szynka sopocka 2pl Masło 82% tł. 15g Ogórek 80g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml	Sałatka jarzynowa 100g Almette 1szt/30g Szynka sopocka 2pl Masło 82% tł. 15g Ogórek 80g Rukola 15g Chleb pszenny 2kr Chleb żytni 2kr Herbata 200ml
SUMA	2234kcal W52%, T35%, B13%	2536kcal W51%,T36%,B13%	2536kcal W51%,T36%,B13%	2626kcal W50%, T37%, B13%

Czwartek,20.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 80g Masło 82% tł. 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g Powidła śliwkowe 25g Roszponka 15G Papryka 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml
II śniadanie	Sałátka z buraka, sera feta, rukoli i słończnika 150g	Sałátka z buraka, sera feta, rukoli i słończnika 150g	Sałátka z buraka, sera feta, rukoli i słończnika 150g	Sałátka z buraka, sera feta, rukoli i słończnika 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 150g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 150g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 150g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 200g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g	Zupa jarzynowa 300ml Kasza gryczana 200g Gulasz po węgiersku z papryką i pieczarkami 200g Buraczki tarte 100g Kompot 200ml Jabłko 100-200g
Podwieczorek	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml
Kolacja	Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30g Rukola 10g Ogórek świeży 80g Masło 82% tł. 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30g Rukola 10g Ogórek świeży 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 80g Ser żółty 50g Rukola 10g Ogórek świeży 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml	Polędwica sopocka 80g Ser żółty 50g Kefir 200ml Rukola 10g Ogórek świeży 80g Masło 82% tł. 15g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 250ml

Piątek, 21.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml Rogal maślany 90g masło 10g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan lub inny owoc (sezonowy) 1szt.	Kakao na mleku 250ml Rogal maślany 90g masło 15g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan lub inny owoc (sezonowy) 1szt.	Kakao na mleku 250ml Rogal maślany 90g masło 15g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan lub inny owoc (sezonowy) 1szt.	Kakao na mleku 250ml Rogal maślany 90g masło 15g dżem 35g serek wiejski 200g herbata 200ml banan lub inny owoc (sezonowy) 1szt.
II śniadanie	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g
Obiad	Barszcz ukraiński 300g Dorsz w panierce 100g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 50g kompot 200ml	Barszcz ukraiński 300g Dorsz w panierce 100g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Barszcz ukraiński 300g Dorsz w panierce 120g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g surówka porowa 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Dorsz w panierce 120g Ziemniaki 200g Kiszona kapusta 100g surówka z marchewki i jabłka 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z kaszą kuskus, papryka i serem 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryka i serem 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryka i serem 150g	Sałatka z kaszą kuskus, papryka i serem 150g
Kolacja	Pasztet zapiekany 40g Twarożek z rzodkiewką 30g Masło 82%tł. 10G Papryka 80g rukola 15g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 50g Twarożek z rzodkiewką 30g Masło 82%tł. 15G Papryka 80g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g Twarożek z rzodkiewką 50g Masło 82%tł.15G Papryka 80g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet zapiekany 80g Twarożek z rzodkiewką 50g Masło 82%tł.15G Papryka 80g rukola 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota,22.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 10G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy polędwica sopocka 40g rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 15G sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy polędwica sopocka 40g rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 15g sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy polędwica sopocka 40g serek Almette 1 szt. rukola 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml Bułka wieloziarnista 70g masło 82%tł. 15g sałatka caprese 100g: Pomidory 50g ser mozzarella50g przyprawy polędwica sopocka 40g serek Almette 1 szt. rukola 10g
II śniadanie	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g	Ryż na mleku z musem jabłkowym 150g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki drobiowe z indyka 80g Delikatny sos pieczarkowy 50ml kasza gryczana 150g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 50g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki drobiowe z indyka 100g Delikatny sos pieczarkowy 50ml kasza gryczana 150g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki drobiowe z indyka 120g Delikatny sos pieczarkowy 50ml Kasza gryczana 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml	Koperkowa z ziemniakami 300ml Pulpeciki drobiowe z indyka 120g Delikatny sos pieczarkowy 50ml Kasza gryczana 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z kapusty 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z rukoli, pestek słonecznika, warzyw i sera feta 150g	Sałatka z rukoli, pestek słonecznika, warzyw i sera feta 150g	Sałatka z rukoli, pestek słonecznika, warzyw i sera feta 150g	Sałatka z rukoli, pestek słonecznika, warzyw i sera feta 150g
Kolacja	Pasta rybna z dorsza i warzyw 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 10G Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z dorsza i warzyw 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 15G Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z dorsza i warzyw 60g Ser żółty 30g masło 82%tł. 15G Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta rybna z dorsza i warzyw 60g Ser żółty 30g dżem truskawkowy 30g masło 82%tł. 15G Papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 23.08.2020

Posiłek	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Laktacja
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml Jajko 1szt. Sos tatarski 10g szynka drobiowa 2pl pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Jajko 1szt. Sos tatarski 10g szynka drobiowa 3pl pomidor 80g sałata 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Jajko 1szt. Sos tatarski 10g szynka drobiowa 3pl pomidor 80g sałata 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml	Kawa mleczna 250ml Jajko 1szt. Sos tatarski 10g szynka drobiowa 4pl pomidor 80g sałata 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata 250ml
II śniadanie	Sałatka z kaszą bulgur, fasolą, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z kaszą bulgur, fasolą, suszonymi pomidorami i rukolą 150g	Sałatka z kaszą bulgur, fasolą, suszonymi pomidorami i rukolą 200g	Sałatka z kaszą bulgur, fasolą, suszonymi pomidorami i rukolą 200g
Obiad	Rosół z makaronem 250g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 350g Średnie upieczone udko z kurczaka 1szt. Surówka z kapusty pekińskiej 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 250ml
Podwieczorek	Koktajl malinowo-bananowy 200ml	Koktajl malinowo-bananowy 200ml	Koktajl malinowo-bananowy 200ml	Koktajl malinowo-bananowy 200ml
Kolacja	Serek wiejski 150g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 80g roszponka 10g masło 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 80g roszponka 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 80g roszponka 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml	Serek wiejski 200g Wędlna schab pieczony 50g szczypiorek 5g czerwona papryka 80g roszponka 10g masło 15g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2 kr herbata bez cukru 250ml
SUMA	2150kcal	2460kcal(+310kcal)	2550kcal(+400kcal)	2600kcal(+450kcal)