

Poniedziałek, 31.08.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacyjna</i>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 2pl jajko na twardo 1szt./50g sos majonezowy 20g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 2pl jajko na twardo 1szt./50g sos majonezowy 20g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 3pl jajko na twardo 1szt./50g sos majonezowy 20g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml Szynka drobiowa 3pl jajko na twardo 1szt./50g sos majonezowy 20g masło 10g ogórek zielony 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy pęczak, rukoli, pomidorów suszonych, fety i pestek dyni 150g	Sałatka z kaszy pęczak, rukoli, pomidorów suszonych, fety i pestek dyni 150g	Sałatka z kaszy pęczak, rukoli, pomidorów suszonych, fety i pestek dyni 150g	Sałatka z kaszy pęczak, rukoli, pomidorów suszonych, fety i pestek dyni 150g
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml Polędwiczki z kurczaka w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 150g kasza gryczana 200g buraczki gotowane 100g surówka z marchwi 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Polędwiczki z kurczaka w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 150g kasza gryczana 200g buraczki gotowane 100g surówka z marchwi 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Polędwiczki z kurczaka w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 150g kasza gryczana 200g buraczki gotowane 100g surówka z marchwi 100g kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Polędwiczki z kurczaka w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami 150g kasza gryczana 200g buraczki gotowane 100g surówka z marchwi 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Jogurt naturalny 180g	Banan 120g Jogurt naturalny 180g
Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 2pl/30g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 3pl/45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 3pl/45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g Polędwica sopocka 4pl/60g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Wtorek, 1.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Sałatka z pomidorem i serem mozzarella 70g Parówki drobiowe 2szt. keczup 1saszetka masło 10g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka z pomidorem i serem mozzarella 100g Parówki drobiowe 2szt. keczup 1saszetka masło 10g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka z pomidorem i serem mozzarella 100g Parówki drobiowe 2szt. keczup 1saszetka masło 15g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Sałatka z pomidorem i serem mozzarella 100g Parówki drobiowe 2szt. keczup 1saszetka masło 15g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Marchewka súpki 50g kiri przekąska 1szt.	Marchewka súpki 50g kiri przekąska 1szt.	Marchewka súpki 50g kiri przekąska 1szt.	Marchewka súpki 50g kiri przekąska 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa 300ml Naleśniki na słodko z twarożkiem 2szt./ 250g z musem z truskawek 100ml surówka z marchwi z jabłkiem 150g banan 120g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 300ml Naleśniki na słodko z twarożkiem 2szt./ 250g z musem z truskawek 100ml surówka z marchwi z jabłkiem 150g banan 120g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 300ml Naleśniki na słodko z twarożkiem 2szt./ 250g z musem z truskawek 100ml surówka z marchwi z jabłkiem 150g banan 120g kompot 200ml	Zupa pomidorowa 300ml Naleśniki na słodko z twarożkiem 2szt./ 250g z musem z truskawek 100ml surówka z marchwi z jabłkiem 150g banan 120g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo-kakaowy 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy 200ml
Kolacja	Pasztet drobiowy zapiekany 40g serek wiejski 200g masło 10g ogórek kiszony 80g rzodkiewka 2szt. chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 50g serek wiejski 200g masło 10g ogórek kiszony 80g rzodkiewka 2szt. chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g serek wiejski 200g masło 10g ogórek kiszony 80g rzodkiewka 2szt. chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 60g serek wiejski 200g masło 10g ogórek kiszony 80g rzodkiewka 2szt. chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Środa, 2.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka jarzynowa 100g szynka drobiowa 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka jarzynowa 100g szynka drobiowa 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka jarzynowa 100g szynka drobiowa 2pl masło 15 pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Sałatka jarzynowa 100g szynka drobiowa 3 pl masło 15 pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z buraka, sera feta, rukoli i pestek słonecznika 150g	Sałatka z buraka, sera feta, rukoli i pestek słonecznika 150g	Sałatka z buraka, sera feta, rukoli i pestek słonecznika 150g	Sałatka z buraka, sera feta, rukoli i pestek słonecznika 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki z szynki 120g sos pieczarkowy 80ml kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g surówka z buraczka 100g kompot 200m	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki z szynki 120g sos pieczarkowy 80ml kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g surówka z buraczka 100g kompot 200m	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki z szynki 120g sos pieczarkowy 80ml kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g surówka z buraczka 100g kompot 200m	Zupa jarzynowa 300ml Pulpeciki z szynki 120g sos pieczarkowy 80ml kasza pęczak 200g surówka z kapusty 100g surówka z buraczka 100g kompot 200m
Podwieczorek	Drożdżówka z serem 1szt.	Drożdżówka z serem 1szt.	Drożdżówka z serem 1szt.	Drożdżówka z serem 1szt.
Kolacja	Pasta z pieczonych warzyw 50g ser żółty 2pl/30g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonych warzyw 60g ser żółty 2pl/30g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonych warzyw 80g ser żółty 3pl/45g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonych warzyw 80g ser żółty 3pl/45g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Czwartek, 3.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajecznica smażona ze świeżym szpinakiem 80g Szynka drobiowa 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica smażona ze świeżym szpinakiem 100g Szynka drobiowa 2pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica smażona ze świeżym szpinakiem 100g Szynka drobiowa 3pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica smażona ze świeżym szpinakiem 100g Szynka drobiowa 3pl masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, sera feta, roszponki i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, sera feta, roszponki i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, sera feta, roszponki i pestek dyni 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora, sera feta, roszponki i pestek dyni 200g
Obiad	Zupa krem z brokuła 300ml Pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki 150g makaron spaghetti 250g rukola 10g ser żółty tarty 10g kompot 200ml jabłko 170g	Zupa krem z brokuła 300ml Pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki 150g makaron spaghetti 250g rukola 10g ser żółty tarty 10g kompot 200ml jabłko 170g	Zupa krem z brokuła 300ml Pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki 150g makaron spaghetti 250g rukola 10g ser żółty tarty 10g kompot 200ml jabłko 170g	Zupa krem z brokuła 300ml Pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki 150g makaron spaghetti 250g rukola 10g ser żółty tarty 10g kompot 200ml jabłko 170g
Podwieczorek	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml
Kolacja	Sałatka z jajka, groszku, szynki i roszponki 60g Almette 1szt./30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, groszku, szynki i roszponki 80g Almette 1szt./30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, groszku, szynki i roszponki 100g Almette 1szt./30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka z jajka, groszku, szynki i roszponki 100g Almette 1szt./30g pomidor 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Piątek, 4.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml Twarożek z cynamonem i rodzynekami 60g dżem truskawkowy 25g masło 10g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./90g herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek z cynamonem i rodzynekami 60g dżem truskawkowy 25g masło 10g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./90g herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek z cynamonem i rodzynekami 80g dżem truskawkowy 25g masło 10g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./90g chleb razowy 1kr herbata 200ml	Kakao na mleku 250ml Twarożek z cynamonem i rodzynekami 80g dżem truskawkowy 25g masło 15g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./90g chleb razowy 1kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z brokuła, jajka, pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 200g	Sałatka z brokuła, jajka, pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 200g	Sałatka z brokuła, jajka, pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 200g	Sałatka z brokuła, jajka, pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 200g
Obiad	Zupa barszcz czerwony 300ml Ryba pieczona 120g w sosie śmietankowo -koperkowym 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony 300ml Ryba pieczona 120g w sosie śmietankowo -koperkowym 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony 300ml Ryba pieczona 120g w sosie śmietankowo -koperkowym 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony 300ml Ryba pieczona 120g w sosie śmietankowo -koperkowym 80ml ziemniaki 200g surówka z kapusty 100g bukiet warzyw 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Ryż na mleku z mussem z pieczonego jabłka 150g	Ryż na mleku z mussem z pieczonego jabłka 150g	Ryż na mleku z mussem z pieczonego jabłka 150g	Ryż na mleku z mussem z pieczonego jabłka 150g
Kolacja	Pasta z ciecierzycy/fasoli i suszonych pomidorów z natką pietruszki 80g ser żółty 15g/1pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z ciecierzycy/fasoli i suszonych pomidorów z natką pietruszki 80g ser żółty 30g/2pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z ciecierzycy/fasoli i suszonych pomidorów z natką pietruszki 80g ser żółty 30g/2pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z ciecierzycy/fasoli i suszonych pomidorów z natką pietruszki 80g ser żółty 45g/3pl masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Sobota, 5.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Granola na mleku 300ml Sałatka z pomidora, sera żółtego tartego i pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 60g wędlina ze schabu 30g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Granola na mleku 300ml Sałatka z pomidora, sera żółtego tartego i pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 100g wędlina ze schabu 30g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Granola na mleku 300ml Sałatka z pomidora, sera żółtego tartego i pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 100g wędlina ze schabu 45g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Granola na mleku 300ml Sałatka z pomidora, sera żółtego tartego i pestek słonecznika w sosie jogurtowo-majonezowym 100g wędlina ze schabu 60g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z ryżem, kurczakiem, papryką i kukurydzą z natką pietruszki 150g	Sałatka z ryżem, kurczakiem, papryką i kukurydzą z natką pietruszki 150g	Sałatka z ryżem, kurczakiem, papryką i kukurydzą z natką pietruszki 150g	Sałatka z ryżem, kurczakiem, papryką i kukurydzą z natką pietruszki 150g
Obiad	Krupnik 300ml Pierogi leniwe z bułką tartą 150g surówka z marchwi i jabłka 150g banan 120g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pierogi leniwe z bułką tartą 150g surówka z marchwi i jabłka 150g banan 120g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pierogi leniwe z bułką tartą 150g surówka z marchwi i jabłka 150g banan 120g kompot 200ml	Krupnik 300ml Pierogi leniwe z bułką tartą 150g surówka z marchwi i jabłka 150g banan 120g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g	Sałatka owocowa 200g
Kolacja	Twarożek z suszonymi pomidorami 50g pasta z pieczonej ryby z warzywami 50g masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z suszonymi pomidorami 50g pasta z pieczonej ryby z warzywami 50g masło 10g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z suszonymi pomidorami 70g pasta z pieczonej ryby z warzywami 50g masło 15g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z suszonymi pomidorami 70g pasta z pieczonej ryby z warzywami 50g masło 15g ogórek 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml

Niedziela, 6.09.2020

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna Inka 200ml Mozzarella 60g Szynka polędwica sopocka 2pl/40g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna Inka 200ml Mozzarella 60g Szynka polędwica sopocka 3pl/60g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna Inka 200ml Mozzarella 60g Szynka polędwica sopocka 3pl/50g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna Inka 200ml Mozzarella 60g Szynka polędwica sopocka 3pl/50g masło 10g pomidor 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Owsianka na mleku z musem truskawkowym 200g	Owsianka na mleku z musem truskawkowym 200g	Owsianka na mleku z musem truskawkowym 200g	Owsianka na mleku z musem truskawkowym 200g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml Udko z kurczaka pieczone 1szt./ 200g Ziemniaki z koperkiem 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z pora 100g kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko z kurczaka pieczone 1szt./ 200g Ziemniaki z koperkiem 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z pora 100g kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko z kurczaka pieczone 1szt./ 200g Ziemniaki z koperkiem 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z pora 100g kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 300ml Udko z kurczaka pieczone 1szt./ 200g Ziemniaki z koperkiem 200g mizeria ze śmietaną 100g surówka z pora 100g kompot owocowy 200ml
Podwieczorek	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki 150g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki 150g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki 150g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki 150g
Kolacja	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g szynka drobiowa 1pl/20g masło 10g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g szynka drobiowa 1pl/20g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml