

**Poniedziałek, 7.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 45g Szynka drobiowa 30g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 30g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 1kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 45g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 2kr Chleb razowy 2kr	Kawa na mleku 200ml Pasta warzywna 65g szynka drobiowa 60g masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenno-żytni 2kr Chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 50g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 300ml Jajka sadzone 2szt/100g Mizeria 100g Surówka z marchwi 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Budyń o smaku czekoladowym na mleku słodzony 200g Truskawki 100g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku słodzony 200g Truskawki 100g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku słodzony 200g Truskawki 100g	Budyń o smaku czekoladowym na mleku słodzony 200g Truskawki 100g
<b>Kolacja</b>	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 70g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 1kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 80g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z rukolą, szynką i suszonym pomidorem 100g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Sałatka makaronowa z szynką i suszonym pomidorem 100g almette 30g masło 10g papryka 80g roszponka 10g chleb pszenno-żytni 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
<b>Energia</b>	<b>2260kcal</b>	<b>2434kcal</b>	<b>2525kcal</b>	<b>2629kcal</b>

**Wtorek, 8.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 60g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z cynamonem 80g dżem truskawkowy 25g/1szt. Masło 10g Owoc sezonowy 1szt./100g Rogalik maślany 1szt./ 80g chleb razowy 1kr
<b>II śniadanie</b>	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g	Serek kiri z paluszkami 1szt/30g marchewka obrana 50g
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 130g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 50g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Roladka z kurczaka nadziewana 150g sos pomidorowy 50ml ziemniaki 200g Buraczki tarte 100g Fasolka szparagowa 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml	Koktajl truskawkowo- malinowy na maślanie 200ml
<b>Kolacja</b>	Ser żółty 15g/1pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 15g/1pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 30g/2pl Polędwica sopocka 45g/3pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Ser żółty 30g/2pl Polędwica sopocka 60g/4pl masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
<b>Energia</b>	<b>2267kcal</b>	<b>2423kcal</b>	<b>2552kcal</b>	<b>2571kcal</b>

**Środa, 9.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 45g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 45g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 65g szynka kanapkowa 30g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Pasta z jajka i szczypiorku 65g szynka kanapkowa 45g masło 10g Pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z pomidorem, kalafiozem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiozem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiozem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g	Sałatka z pomidorem, kalafiozem gotowanym, serem feta i słonecznikiem 150g
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 200g kasza gryczana 200g buraczki tarte 100g surówka wiosenna 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Ryż na mleku z cynamonem 100g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g	Ryż na mleku z cynamonem 150g mus z jabłka 50g
<b>Kolacja</b>	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 30g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 50g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 30g mozzarella 60g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 50g mozzarella 60g ogórek kiszony 80g sałata 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2248kcal</b>	<b>2410kcal</b>	<b>2516kcal</b>	<b>2594kcal</b>

**Czwartek, 10.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 50g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 50g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 70g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Parówki drobiowe 2szt/80g Twarożek z suszonymi pomidorami 70g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
<b>II śniadanie</b>	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 150g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g	Sałatka z kaszy gryczanej, sera fety, pomidora, pomidorów suszonych i słonecznika 200g
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Naleśniki ze szpinakiem i serem żółtym 2szt/250g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Drożdżówka 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.	Drożdżówka 1szt. Jabłko 1szt.
<b>Kolacja</b>	Szynka z indyka 60g ser żółty 15g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml	Szynka z indyka 60g ser żółty 30g masło 10g papryka czerwona 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata czarna 200ml
<b>Energia</b>	<b>2270kcal</b>	<b>2435kcal</b>	<b>2502kcal</b>	<b>2571kcal</b>

**Piątek, 11.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 80g Serek kiri 17g/ 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 1kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 80g Serek kiri 17g/ 1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 100g Serek almette 30g/1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml	Zupa mleczna z ryżem 300ml Jajecznica 100g Serek almette 30g/1szt. Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g chleb razowy 2kr chleb pszenny 2kr herbata czarna 200ml
<b>II śniadanie</b>	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 200g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g	Salatka z kaszy kuskus, papryki, sera żółtego i natki pietruszki 250g
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 100g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba dorsz smażony 150g ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 100g Marchew z jabłkiem 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Kasza jaglana na gęsto z wiórkami kokosowymi i musem malinowym 200g	Kasza jaglana na gęsto z wiórkami kokosowymi i musem malinowym 200g	Kasza jaglana na gęsto z wiórkami kokosowymi i musem malinowym 200g	Kasza jaglana na gęsto z wiórkami kokosowymi i musem malinowym 200g
<b>Kolacja</b>	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Polędwica sopocka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 45g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 60g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g Polędwica sopocka 60g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2249kcal</b>	<b>2450kcal</b>	<b>2516kcal</b>	<b>2516kcal</b>

**Sobota, 12.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 15g/1pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 15g/1pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 30g/2pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa Inka na mleku 200ml Sałatka makaronowa z szynką, suszonymi pomidorami, majonezem, papryką i rukolą 100g ser żółty 30g/2pl ogórek zielony 80g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	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
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml	Zupa koperkowa 300ml Leczo z kurczakiem, papryką i cukinia 250g ziemniaki 200g bukiet warzyw 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Owoc sezonowy 1szt./150g	Owoc sezonowy 1szt./150g kefir 180ml	Owoc sezonowy 1szt./150g kefir 180ml	Owoc sezonowy 1szt./150g kefir 180ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z pieczonej ryby i warzyw 50g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i warzyw 60g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i warzyw 80g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pieczonej ryby i warzyw 80g Szynka kanapkowa 60g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2232kcal</b>	<b>2447kcal</b>	<b>2550kcal</b>	<b>2550kcal</b>

**Niedziela, 13.09.2020**

<i>Posiłek</i>	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
<b>Śniadanie</b>	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszonek 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszonek 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszonek 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr	Kawa inka na mleku 200ml Sałatka z jajka, szynki, groszku i roszonek 100g serek almette 1szt/30g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr
<b>II śniadanie</b>	Owsianka na mleku z musem z malin 150g	Owsianka na mleku z musem z malin 200g	Owsianka na mleku z musem z malin 250g	Owsianka na mleku z musem z malin 250g
<b>Obiad</b>	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 50g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Udko pieczone 1szt/ok.200g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g buraczki 100g kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml	Koktajl bananowo-kakaowy na mleku 200ml
<b>Kolacja</b>	Serek wiejski 150g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem morelowy 25g masło 10g rzodkiewki 3szt/60g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
<b>Energia</b>	<b>2255kcal</b>	<b>2458kcal</b>	<b>2565kcal</b>	<b>2565kcal</b>