

Poniedziałek, 21.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa na mleku 200ml Polędwica sopocka 25g Ser żółty 15g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 15g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Polędwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 20g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g	Jogurt naturalny 180g Banan 120g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Makaron penne 200g Sos śmietanowy z piersią kurczaka i brokułem w ziołach 150g Jabłko 160g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Makaron penne 200g Sos śmietanowy z piersią kurczaka i brokułem w ziołach 150g Jabłko 160g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Makaron penne 200g Sos śmietanowy z piersią kurczaka i brokułem w ziołach 150g Jabłko 160g kompot 200ml	Zupa jarzynowa 300ml Makaron penne 200g Sos śmietanowy z piersią kurczaka i brokułem w ziołach 150g Jabłko 160g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g	Sałatka z buraka, rukoli, sera feta i słonecznika 150g
Kolacja	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 20g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2184kcal	2402kcal	2531kcal	2531kcal

Wtorek, 22.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 30g Pasta jajeczna 70g masło 10g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 30g Pasta jajeczna 70g dżem truskawkowy 25g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g dżem truskawkowy 25g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g dżem truskawkowy 25g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Salatka z brokułem, jajkiem, słonecznikiem w majonezowo-jogurtowym sosie 150g	Salatka z brokułem, jajkiem, słonecznikiem w majonezowo-jogurtowym sosie 150g	Salatka z brokułem, jajkiem, słonecznikiem w majonezowo-jogurtowym sosie 150g	Salatka z brokułem, jajkiem, słonecznikiem w majonezowo-jogurtowym sosie 150g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Surówka z marchwi i jabłka 50g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml Kotlet z piersi kurczaka 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wiosenna 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Koktajl bananowo-malinowy na maślanie 250ml	Koktajl bananowo-malinowy na maślanie 250ml	Koktajl bananowo-malinowy na maślanie 250ml	Koktajl bananowo-malinowy na maślanie 250ml
Kolacja	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 30g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 40g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 40g Polędwica sopocka 35g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 40g Polędwica sopocka 35g masło 20g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2128kcal	2409kcal	2547kcal	2585kcal

Środa, 23.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Parówki z szynki 2szt/80g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Owsianka na mleku 150g z mussem z malin 50g	Owsianka na mleku 150g z mussem z malin 50g	Owsianka na mleku 150g z mussem z malin 50g	Owsianka na mleku 150g z mussem z malin 50g
Obiad	Krupnik z kaszą 300ml Naleśniki ze szpinakiem, serem mozzarella i pomidorami suszonymi 250g Surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Krupnik z kaszą 300ml Naleśniki ze szpinakiem, serem mozzarella i pomidorami suszonymi 250g Surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Krupnik z kaszą 300ml Naleśniki ze szpinakiem, serem mozzarella i pomidorami suszonymi 250g Surówka z marchewki 100g kompot 200ml	Krupnik z kaszą 300ml Naleśniki ze szpinakiem, serem mozzarella i pomidorami suszonymi 250g Surówka z marchewki 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa 180g	Sałatka owocowa 180g	Sałatka owocowa 180g	Sałatka owocowa 180g
Kolacja	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 60g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałaka warzywna 70g Szynka drobiowa 60g papryka 80g rukola 10g masło 15g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2103kcal	2408kcal	2498kcal	2535kcal

Czwartek, 24.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 25g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 25g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 35g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajo gotowane 50g/1szt sos tatarski 20g połędwica sopocka 35g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Marchew obrana 50g	Marchew obrana 50g	Marchew obrana 50g przekąska Kiri 35g	Marchew obrana 50g przekąska Kiri 35g
Obiad	Zupa koperkowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa koperkowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 120g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa koperkowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa koperkowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g
Podwieczorek	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 150g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g	Ryż na mleku 200g z Musem z jabłka 50g
Kolacja	Serek wiejski 200g dżem malinowy 25g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem malinowy 25g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem malinowy 25g szynka kanapkowa 40g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Serek wiejski 200g dżem malinowy 25g szynka kanapkowa 40g ogórek 80g sałata 10g masło 20g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2105kcal	2336kcal	2556kcal	2556kcal

Piątek, 25.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Zacierka na mleku 250ml Pasta warzywna 60g ser żółty 30g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 250ml Pasta warzywna 60g ser żółty 45g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 250ml Pasta warzywna 60g ser żółty 60g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Zacierka na mleku 250ml Pasta warzywna 60g ser żółty 60g masło 15g papryka 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałátka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałátka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g	Sałátka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g
Obiad	Zupa krem z dyni 300ml Ryba w panierce 120g sos z włośczonej 50ml Surówka z kiszanej kapusty 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszanej kapusty 100g sos z włośczonej 50ml marchew z jabłkiem 50g ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszanej kapusty 100g Sos z włośczonej 50ml marchew z jabłkiem 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Zupa krem z dyni 300ml Ryba w panierce 120g Sos z włośczonej 50ml Surówka z kiszanej kapusty 100g marchew z jabłkiem 100g ziemniaki 200g kompot 200ml
Podwieczorek	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml	Zielony koktajl z bananem, szpinakiem i kiwi 250ml
Kolacja	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 40g polędwica sopocka 25g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g polędwica sopocka 50g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g miód 15g polędwica sopocka 50g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g miód 15g polędwica sopocka 50g masło 20g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2195kcal	2395kcal	2590kcal	2628kcal

Sobota, 26.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 40g szynka drobiowa 15g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g szynka drobiowa 30g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g serek kiri 1szt./17g szynka drobiowa 45g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g serek kiri 1szt./17g szynka drobiowa 45g masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 100g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g	Sałatka makaronowa z ogórkiem, szynką, papryką i koperkiem 150g
Obiad	Zupa wiejska 300ml Risotto po meksykańsku z piersią kurczaka, kukurydzą, fasolą i pa- pryką 250g Sałatka z pomidorów 100g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto po meksykańsku z piersią kurczaka, kukurydzą, fasolą i pa- pryką 250g Sałatka z pomidorów 100g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto po meksykańsku z piersią kurczaka, kukurydzą, fasolą i pa- pryką 250g Sałatka z pomidorów 100g kompot 200ml	Zupa wiejska 300ml Risotto po meksykańsku z piersią kurczaka, kukurydzą, fasolą i papry- ką 250g Sałatka z pomidorów 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka 100g	Drożdżówka 100g	Drożdżówka 100g jogurt naturalny 180g	Drożdżówka 100g jogurt naturalny 180g
Kolacja	Pasta z makreli 60g ser żółty 15g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g ser żółty 15g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g ser żółty 15g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z makreli 60g ser żółty 15g masło 10g papryka 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2185kcal	2386kcal	2579kcal	2579kcal

Niedziela, 27.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g chleb razowy 1kr ½ pomarańczy herbata 200ml	Kakao na mleku 200ml Twarożek na słodko z rodzynkami i cynamonem 60g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g chleb razowy 1kr ½ pomarańczy herbata 200ml
II śniadanie	Sałátka z szynką, jajkiem i rozszponką 100g	Sałátka z szynką, jajkiem i rozszponką 100g	Sałátka z szynką, jajkiem i rozszponką 100g chleb razowy 1kr	Sałátka z szynką, jajkiem i rozszponką 100g chleb razowy 1kr
Obiad	Rosół z kury z makaronem 300ml Bitki wieprzowe w sosie pieczarkowym 150g Kasza gryczana 200g surówka z kapusty czerwonej 100g buraczki 100g kompot 250ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Bitki wieprzowe w sosie pieczarkowym 150g Kasza gryczana 200g surówka z kapusty czerwonej 100g buraczki 100g kompot 250ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Bitki wieprzowe w sosie pieczarkowym 150g Kasza gryczana 200g surówka z kapusty czerwonej 100g buraczki 100g kompot 250ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Bitki wieprzowe w sosie pieczarkowym 150g Kasza gryczana 200g surówka z kapusty czerwonej 100g buraczki 100g kompot 250ml
Podwieczorek	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 150g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g	Kasza jaglana na mleku na słodko z wiórkami kokosowymi 250g
Kolacja	Pasztet drobiowy zapiekany 30g ser mozzarella 30g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 30g ser mozzarella 50g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 50g ser mozzarella 50g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 50g ser mozzarella 50g ogórek kiszony 50g pomidor 50g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2179kcal	2392kcal	2547kcal	2547kcal