

Poniedziałek, 28.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kawa na mleku 200ml Połudwica sopocka 25g Ser żółty 15g Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Połudwica sopocka 35g Ser żółty 15g Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 1kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Połudwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml	Kawa na mleku 200ml Połudwica sopocka 35g Ser żółty 30g Masło 10g Pomidor 80g rukola 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr Herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 150g	Sałatka z brokułem, jajkiem, fetą i pestkami słonecznika 150g
Obiad	Krupnik 300ml Pulpeciki drobiowe 120g w sosie pomidorowym 50ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki drobiowe 120g w sosie pomidorowym 50ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki drobiowe 120g w sosie pomidorowym 50ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Krupnik 300ml Pulpeciki drobiowe 120g w sosie pomidorowym 50ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty 100g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 1szt./120g	Banan 1szt./120g	Banan 1szt./120g Jogurt naturalny 180ml	Banan 1szt./120g Jogurt naturalny 180ml
Kolacja	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 10g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 60g dżem truskawkowy 25g masło 10g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 10g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasta z pomidorów suszonych i twarogu 70g dżem truskawkowy 25g masło 10g papryka czerwona 80g roszponka 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2184kcal	2402kcal	2531kcal	2531kcal

Wtorek,29.09.2020

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 masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Szynka kanapkowa 60g Pasta jajeczna 70g masło 15g pomidor 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	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
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	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml	Kisiel z malinami 200ml
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 Połędwica sopocka 35g masło 15g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Pasztet drobiowy zapiekany 40g Mozzarella 40g Połędwica sopocka 35g masło 20g ogórek 80g rukola 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2128kcal	2409kcal	2547kcal	2585kcal

Środa, 30.09.2020

Posiłek	<i>I trymestr</i>	<i>II trymestr</i>	<i>III trymestr</i>	<i>Laktacja</i>
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem 70g dżem brzoskwiniowy 25g masło 10g Rogal maślany 90g/1szt ½ pomarańczy	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem 70g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g/1szt ½ pomarańczy	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem 70g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g/1szt chleb razowy 1kr ½ pomarańczy	Kakao na mleku 250ml Twarożek na słodko z cynamonem 70g dżem brzoskwiniowy 25g masło 15g Rogal maślany 90g/1szt chleb razowy 1kr ½ pomarańczy
II śniadanie	Serek Kiri przekąska 1szt./30g marchewka obrana słupek 50g	Serek Kiri przekąska 1szt./30g marchewka obrana słupek 50g	Serek Kiri przekąska 1szt./30g marchewka obrana słupek 50g	Serek Kiri przekąska 1szt./30g marchewka obrana słupek 50g
Obiad	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 300ml Risotto z warzywami 200g z piersią z kurczaka 120g Bukiet warzyw 100g Kompot 200ml
Podwieczorek	Sałatka owocowa z jogurtem 200g	Sałatka owocowa z jogurtem 200g	Sałatka owocowa z jogurtem 200g	Sałatka owocowa z jogurtem 200g
Kolacja	Sałatka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 1kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka warzywna 70g Szynka drobiowa 40g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka warzywna 70g Szynka drobiowa 60g papryka 80g rukola 10g masło 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Sałatka 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, 1.10.2020

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 polędwica 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 polędwica 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 polędwica 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 polędwica sopocka 35g masło 20g pomidor 80g sałata 10g Chleb pszenny 2kr Chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sałatka pomidorowa z tartym serem żółtym, natką pietruszki i pestkami słonecznika 150g	Sałatka pomidorowa z tartym serem żółtym, natką pietruszki i pestkami słonecznika 150g	Sałatka pomidorowa z tartym serem żółtym, natką pietruszki i pestkami słonecznika 150g	Sałatka pomidorowa z tartym serem żółtym, natką pietruszki i pestkami słonecznika 150g
Obiad	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 120g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 300ml Makaron spaghetti 200g Sos bolognese z kurczakiem 150g ser do posypania 10g rukola do posypania 5g Kompot 200ml Jabłko 170g	Zupa jarzynowa 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, 2.10.2020

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	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 100g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g	Sałatka z kaszy gryczanej z warzywami i serem feta 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g marchew z jabłkiem 50g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g marchew z jabłkiem 100g ziemniaki 200g kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml Ryba w panierce 120g Surówka z kiszzonej 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 połędwica sopocka 25g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g połędwica sopocka 50g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g miód 15g połędwica sopocka 50g masło 15g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Twarożek z rzodkiewka i szczypiorem 60g miód 15g połędwica sopocka 50g masło 20g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
Energia	2195kcal	2395kcal	2590kcal	2628kcal

Sobota, 3.10.2020

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 keczup 1 saszetka masło 10g pomidor 80g sałata 10g chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml	Kawa mleczna 200ml Jajecznica 50g szynka drobiowa 30g keczup 1. saszetka 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 keczup 1 saszetka 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 keczup 1 saszetka 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 szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g Bułki na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 50g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g Bułki na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g Bułki na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml	Zupa szpinakowa 300ml Gulasz drobiowy z papryką 250g Bułki na parze 2szt/90g surówka z białej kapusty 100g Sałatka buraczana 100g kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka z twarogiem 100g	Drożdżówka z twarogiem 100g	Drożdżówka z twarogiem 100g	Drożdżówka z twarogiem 100g
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, 4.10.2020

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 szczypior- piorkiem 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 szczy- piorkiem 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 szczypior- kiem 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 szczypior- kiem 90g masło 10g Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb pszenny 2kr chleb razowy 2kr herbata 200ml
II śniadanie	Sok pomidorowy 330ml jabłko ½ szt.	Sok pomidorowy 330ml jabłko ½ szt.	Sok pomidorowy 330ml jabłko ½ szt.	Sok pomidorowy 330ml jabłko ½ szt.
Obiad	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 100g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml	Rosół z kury z makaronem 300ml Pieczona pierś z indyka 120g ziemniaki 200g surówka z marchwi 100g surówka jesienna 100g kompot 200ml
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