

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,)		
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Koktajl bananowy 200 g (MLE,)	Koktajl bananowy 200 g (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Koktajl bananowy 200 g (MLE,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2104.75 kcal; B: 105.29 g; T: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 275.55 g; W tym cukry: 43.79 g;	E: 2422.87 kcal; B: 118.45 g; T: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; W: 332.76 g; W tym cukry: 50.23 g;	E: 2437.42 kcal; B: 118.91 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; W: 335.67 g; W tym cukry: 50.61 g;	E: 2528.62 kcal; B: 122.43 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 354.67 g; W tym cukry: 50.73 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2022-01-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)
		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt		
Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,)
	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PD	E: 2409.62 kcal; B: 123.50 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.65 g; W: 295.70 g; W tym cukry: 47.59 g;	E: 2653.30 kcal; B: 133.78 g; T: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 49.34 g; W: 340.19 g; W tym cukry: 53.92 g;	E: 2680.31 kcal; B: 134.57 g; T: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.37 g; W: 345.95 g; W tym cukry: 54.67 g;	E: 2657.51 kcal; B: 133.69 g; T: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 49.34 g; W: 341.20 g; W tym cukry: 54.64 g;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-12 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)
		Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Wafle ryżowe 30 g			
2022-01-12 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,)	
		Banan 1szt. 1 szt			
2022-01-12 środa	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2313.77 kcal; B: 104.94 g; T: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 349.79 g; W tym cukry: 89.66 g;	E: 2557.90 kcal; B: 115.82 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 392.39 g; W tym cukry: 96.07 g;	E: 2574.52 kcal; B: 116.26 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 395.77 g; W tym cukry: 96.38 g;	E: 2665.72 kcal; B: 119.78 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 414.77 g; W tym cukry: 96.50 g;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-13 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2188.06 kcal; B: 107.17 g; T: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 276.87 g; W tym cukry: 36.07 g;	E: 2469.25 kcal; B: 118.96 g; T: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; W: 325.30 g; W tym cukry: 46.84 g;	E: 2585.55 kcal; B: 121.33 g; T: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; W: 347.11 g; W tym cukry: 53.91 g;	E: 2676.75 kcal; B: 124.85 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 366.11 g; W tym cukry: 54.03 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-14 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g (MLE,) Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)		
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej () 100 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Salatka z kapusty czerwonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g		
	E: 2239.64 kcal; B: 122.35 g; T: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 280.82 g; W tym cukry: 52.55 g;	E: 2520.53 kcal; B: 134.14 g; T: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; W: 331.69 g; W tym cukry: 59.60 g;	E: 2586.22 kcal; B: 135.72 g; T: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 345.99 g; W tym cukry: 62.35 g;	E: 2677.42 kcal; B: 139.24 g; T: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; W: 364.99 g; W tym cukry: 62.47 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-15 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2055.34 kcal; B: 103.57 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 289.79 g; W tym cukry: 37.49 g;	E: 2426.38 kcal; B: 122.39 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 350.70 g; W tym cukry: 47.04 g;	E: 2513.49 kcal; B: 123.94 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 50.66 g;	E: 2604.69 kcal; B: 127.46 g; T: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 388.18 g; W tym cukry: 50.78 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-16 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE,)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2276.45 kcal; B: 134.56 g; T: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; W: 248.88 g; W tym cukry: 42.25 g;	E: 2563.17 kcal; B: 146.88 g; T: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; W: 299.76 g; W tym cukry: 49.36 g;	E: 2646.16 kcal; B: 150.51 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; W: 304.79 g; W tym cukry: 50.06 g;	E: 2737.36 kcal; B: 154.03 g; T: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; W: 323.79 g; W tym cukry: 50.18 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	
	II ŚN	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Mandarynki 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2046.23 kcal; B: 84.78 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 310.56 g; W tym cukry: 72.78 g;	E: 2416.65 kcal; B: 98.46 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 369.90 g; W tym cukry: 84.18 g;	E: 2511.74 kcal; B: 103.20 g; T: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 382.06 g; W tym cukry: 89.44 g;	E: 2602.94 kcal; B: 106.72 g; T: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 401.06 g; W tym cukry: 89.56 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-18 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2276.03 kcal; B: 102.72 g; T: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; W: 301.98 g; W tym cukry: 60.35 g;	E: 2451.07 kcal; B: 110.69 g; T: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; W: 331.49 g; W tym cukry: 66.68 g;	E: 2467.86 kcal; B: 111.36 g; T: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; W: 334.63 g; W tym cukry: 67.07 g;	E: 2627.46 kcal; B: 117.52 g; T: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; W: 367.88 g; W tym cukry: 67.28 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-19 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g (ORZ,)		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2072.21 kcal; B: 103.50 g; T: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 289.92 g; W tym cukry: 67.17 g;	E: 2377.99 kcal; B: 116.19 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; W: 336.46 g; W tym cukry: 73.92 g;	E: 2393.04 kcal; B: 116.63 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 339.80 g; W tym cukry: 74.15 g;	E: 2484.24 kcal; B: 120.15 g; T: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 358.80 g; W tym cukry: 74.27 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2022-01-20 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek świeży 50 g		
		II ŚN Mandarynki 1 szt				
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g		
			PD Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
		Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
			E: 2162.38 kcal; B: 91.68 g; T: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; W: 283.40 g; W tym cukry: 31.81 g;	E: 2405.36 kcal; B: 102.19 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; W: 327.34 g; W tym cukry: 38.77 g;	E: 2520.74 kcal; B: 107.27 g; T: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; W: 344.66 g; W tym cukry: 40.01 g;	E: 2611.94 kcal; B: 110.79 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; W: 363.66 g; W tym cukry: 40.13 g;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2022-01-21 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2008.69 kcal; B: 91.08 g; T: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 270.93 g; W tym cukry: 52.02 g;	E: 2388.32 kcal; B: 105.78 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 327.79 g; W tym cukry: 58.33 g;	E: 2429.97 kcal; B: 106.22 g; T: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 337.50 g; W tym cukry: 62.88 g;

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-22 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Mandarynki 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2023.25 kcal; B: 106.12 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 282.11 g; W tym cukry: 58.20 g;	E: 2398.19 kcal; B: 119.46 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W: 347.75 g; W tym cukry: 74.66 g;	E: 2467.90 kcal; B: 121.80 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 360.44 g; W tym cukry: 79.62 g;	E: 2559.10 kcal; B: 125.32 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 379.44 g; W tym cukry: 79.74 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 10 g		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 20 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2237.23 kcal; B: 100.39 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 312.89 g; W tym cukry: 80.17 g;	E: 2494.48 kcal; B: 111.78 g; T: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 359.03 g; W tym cukry: 86.52 g;	E: 2539.58 kcal; B: 112.54 g; T: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 369.42 g; W tym cukry: 87.35 g;	E: 2630.78 kcal; B: 116.06 g; T: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 388.42 g; W tym cukry: 87.47 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,