

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-01 poniedziałek	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 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,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) 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 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,)		Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) 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 Serek wiejski ziarnisty 100 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,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)				
	Obiad	Brokułowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Śliwka szt 2 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) 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,) Twarożek 60 g (MLE,) 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,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1986.72 kcal; B: 109.74 g; T: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 259.59 g; W tym cukry: 47.53 g; Bł.: 29.84 g; Sól: 6.92 g;	E: 2244.92 kcal; B: 121.18 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 305.54 g; W tym cukry: 54.35 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 7.86 g;		E: 2382.12 kcal; B: 129.50 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 325.34 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 8.72 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	
2021-11-02 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 ,) Kasza jęczmienna 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 ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)		
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1964.74 kcal; B: 104.76 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 267.88 g; W tym cukry: 26.41 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 7.67 g;	E: 2248.23 kcal; B: 116.77 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 319.20 g; W tym cukry: 33.51 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 8.61 g;	E: 2403.26 kcal; B: 120.81 g; T: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 350.86 g; W tym cukry: 34.43 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 8.70 g;	E: 2494.46 kcal; B: 124.33 g; T: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 369.86 g; W tym cukry: 34.55 g; Bł.: 38.25 g; Sól: 9.18 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	
2021-11-03 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 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 ,)	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 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g 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 ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) 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 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z makreli w oleju z warzywami* 60 g (RYB, SEL ,) 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 makreli w oleju z warzywami* 60 g (RYB, SEL ,) 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 makreli w oleju z warzywami* 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2283.84 kcal; B: 112.39 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 277.88 g; W tym cukry: 46.20 g; Bł.: 34.67 g; Sól: 6.08 g;	E: 2613.45 kcal; B: 125.06 g; T: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 340.56 g; W tym cukry: 59.38 g; Bł.: 41.96 g; Sól: 6.99 g;	E: 2643.55 kcal; B: 125.60 g; T: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; W: 347.78 g; W tym cukry: 62.47 g; Bł.: 42.99 g; Sól: 6.99 g;	E: 2734.75 kcal; B: 129.12 g; T: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 366.78 g; W tym cukry: 62.59 g; Bł.: 45.27 g; Sól: 7.47 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	
2021-11-04 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Papryka świeża 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 ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)		
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2204.30 kcal; B: 102.92 g; T: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; W: 273.14 g; W tym cukry: 29.19 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.52 g;	E: 2619.81 kcal; B: 119.48 g; T: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; W: 322.49 g; W tym cukry: 37.19 g; Bł.: 38.54 g; Sól: 9.21 g;			E: 2779.41 kcal; B: 125.64 g; T: 104.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; W: 355.74 g; W tym cukry: 37.40 g; Bł.: 42.53 g; Sól: 10.05 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	
2021-11-05 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Banan 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) 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 ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) 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 ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2268.73 kcal; B: 104.37 g; T: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 312.07 g; W tym cukry: 69.67 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 7.37 g;	E: 2526.18 kcal; B: 115.51 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 358.57 g; W tym cukry: 76.31 g; Bł.: 39.92 g; Sól: 8.30 g;	E: 2589.25 kcal; B: 116.89 g; T: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 373.44 g; W tym cukry: 76.53 g; Bł.: 41.08 g; Sól: 8.44 g;	E: 2680.45 kcal; B: 120.41 g; T: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; W: 392.44 g; W tym cukry: 76.65 g; Bł.: 43.36 g; Sól: 8.92 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
2021-11-06 sobota	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 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 ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	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 Twaróg półtłusty 100 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	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 Twaróg półtłusty 100 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona* 100 g		
	PD	Śliwka szt 2 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z soczewicy czerwonej 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 ,) Pasta z soczewicy czerwonej 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 ,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2122.39 kcal; B: 115.92 g; T: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 284.60 g; W tym cukry: 38.80 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 6.33 g;	E: 2497.06 kcal; B: 134.90 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 348.35 g; W tym cukry: 45.74 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 7.61 g;	E: 2591.96 kcal; B: 142.57 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 47.19 g; Bł.: 38.59 g; Sól: 7.64 g;	E: 2683.16 kcal; B: 146.09 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 379.51 g; W tym cukry: 47.31 g; Bł.: 40.87 g; Sól: 8.12 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	
2021-11-07 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 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 ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 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 ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 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	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra 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 ,) Pyzdra szynkowa-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 ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2465.49 kcal; B: 132.76 g; T: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; W: 282.83 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 8.13 g;	E: 2727.41 kcal; B: 144.48 g; T: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 329.18 g; W tym cukry: 78.22 g; Bł.: 37.60 g; Sól: 9.07 g;	E: 2818.61 kcal; B: 148.00 g; T: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 348.18 g; W tym cukry: 78.34 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 9.55 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	
2021-11-08 poniedziałek	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 Serek wiejski ziarnisty 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,)	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 Serek wiejski ziarnisty 100 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,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	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 Serek wiejski ziarnisty 100 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,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)		
	II ŚN	Kanapka z serem topionym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2253.00 kcal; B: 96.96 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; W: 315.54 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 6.45 g;	E: 2604.83 kcal; B: 113.92 g; T: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; W: 373.11 g; W tym cukry: 76.41 g; Bł.: 37.85 g; Sól: 7.71 g;	E: 2696.03 kcal; B: 117.44 g; T: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 392.11 g; W tym cukry: 76.53 g; Bł.: 40.13 g; Sól: 8.19 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	
2021-11-09 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	
	II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) 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 ,) Pomidor 50 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 ,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2247.47 kcal; B: 100.82 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 312.96 g; W tym cukry: 35.17 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 7.73 g;	E: 2619.51 kcal; B: 114.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 42.58 g; Bł.: 41.30 g; Sól: 8.69 g;	E: 2636.30 kcal; B: 115.03 g; T: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 386.59 g; W tym cukry: 42.96 g; Bł.: 41.67 g; Sól: 8.76 g;	E: 2727.50 kcal; B: 118.55 g; T: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 405.59 g; W tym cukry: 43.08 g; Bł.: 43.95 g; Sól: 9.24 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
2021-11-10 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 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 ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, 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 ostonce 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 ostonce 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 ostonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2079.45 kcal; B: 93.74 g; T: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 305.23 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 34.39 g; Sól: 7.64 g;	E: 2431.02 kcal; B: 107.26 g; T: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 370.98 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 38.88 g; Sól: 8.62 g;	E: 2513.80 kcal; B: 114.06 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 381.38 g; W tym cukry: 65.52 g; Bł.: 38.88 g; Sól: 8.63 g;	E: 2573.91 kcal; B: 116.74 g; T: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 393.52 g; W tym cukry: 64.57 g; Bł.: 40.39 g; Sól: 8.99 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	
2021-11-11 czwartek	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 Ser żółty 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,)	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 Ser żółty 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,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	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 Ser żółty 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,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dymia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 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 ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 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 ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2100.04 kcal; B: 121.87 g; T: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 256.16 g; W tym cukry: 36.30 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 6.81 g;	E: 2471.94 kcal; B: 135.38 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 327.10 g; W tym cukry: 43.37 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.94 g;	E: 2563.14 kcal; B: 138.90 g; T: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; W: 346.10 g; W tym cukry: 43.49 g; Bł.: 41.62 g; Sól: 8.42 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
2021-11-12 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 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 ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
	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 świeża 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 świeża 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 świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 1891.80 kcal; B: 92.26 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 258.82 g; W tym cukry: 46.74 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.12 g;	E: 2209.25 kcal; B: 104.72 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 319.40 g; W tym cukry: 59.27 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 7.98 g;	E: 2316.07 kcal; B: 107.01 g; T: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 344.26 g; W tym cukry: 62.88 g; Bł.: 39.40 g; Sól: 8.19 g;	E: 2407.27 kcal; B: 110.53 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 363.26 g; W tym cukry: 63.00 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 8.67 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	
2021-11-13 sobota	Śniadanie	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 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 ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	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 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	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 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 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 ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 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 ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 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 ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2310.45 kcal; B: 103.04 g; T: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; W: 310.77 g; W tym cukry: 45.27 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 7.03 g;	E: 2645.75 kcal; B: 122.24 g; T: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 357.52 g; W tym cukry: 52.49 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 8.17 g;	E: 2742.54 kcal; B: 124.86 g; T: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 365.77 g; W tym cukry: 53.09 g; Bł.: 37.66 g; Sól: 8.24 g;	E: 2833.74 kcal; B: 128.38 g; T: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; W: 384.77 g; W tym cukry: 53.21 g; Bł.: 39.94 g; Sól: 8.72 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
2021-11-14 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio Ser żółty 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 ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	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 Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 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 ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2088.33 kcal; B: 123.14 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 258.76 g; W tym cukry: 60.07 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 7.94 g;	E: 2404.96 kcal; B: 135.28 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; W: 318.10 g; W tym cukry: 66.67 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 8.81 g;	E: 2442.76 kcal; B: 136.10 g; T: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 326.05 g; W tym cukry: 66.81 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 8.81 g;	E: 2677.82 kcal; B: 129.73 g; T: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 359.82 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 37.08 g; Sól: 9.21 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

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,