

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-06-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Śliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Grejfrut 180 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1979.03 kcal; B: 96.05 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 285.12 g; W tym cukry: 53.24 g; Sól: 6.47 g;	E: 2139.14 kcal; B: 101.99 g; T: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 318.63 g; W tym cukry: 53.75 g; Sól: 7.27 g;			E: 2276.34 kcal; B: 110.31 g; T: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 338.43 g; W tym cukry: 55.19 g; Sól: 8.13 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	
2021-06-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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,)	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLUPSZ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLUPSZ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLUPSZ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2178.17 kcal; B: 100.27 g; T: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; W: 271.70 g; W tym cukry: 52.68 g; Sól: 8.18 g;	E: 2339.05 kcal; B: 106.23 g; T: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; W: 305.37 g; W tym cukry: 53.20 g; Sól: 8.97 g;	E: 2477.42 kcal; B: 109.10 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 311.47 g; W tym cukry: 53.55 g; Sól: 9.04 g;	E: 2568.62 kcal; B: 112.62 g; T: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; W: 330.47 g; W tym cukry: 53.67 g; Sól: 9.52 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	
2021-06-16 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 (GLUPSZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,)	
	II ŚN	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 ,)		
	Obiad	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2081.53 kcal; B: 111.74 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 284.92 g; W tym cukry: 66.97 g; Sól: 7.71 g;	E: 2295.97 kcal; B: 118.76 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 331.39 g; W tym cukry: 73.81 g; Sól: 8.52 g;	E: 2389.14 kcal; B: 120.68 g; T: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 353.47 g; W tym cukry: 77.12 g; Sól: 8.65 g;	E: 2462.91 kcal; B: 123.54 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 368.95 g; W tym cukry: 76.76 g; Sól: 9.04 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	
2021-06-17 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10g (GLU OW ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,) Płatki owsiane 10g (GLU OW ,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ ,)		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1946.73 kcal; B: 102.27 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; W: 235.85 g; W tym cukry: 26.04 g; Sól: 8.84 g;	E: 2248.39 kcal; B: 113.06 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; W: 268.32 g; W tym cukry: 27.55 g; Sól: 9.37 g;		E: 2407.99 kcal; B: 119.22 g; T: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; W: 301.57 g; W tym cukry: 27.76 g; Sól: 10.21 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	
2021-06-18 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE,)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Gruszka 1szt. 150 g				
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2096.69 kcal; B: 94.38 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 284.57 g; W tym cukry: 45.64 g; Sól: 6.60 g;	E: 2249.24 kcal; B: 100.28 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 315.95 g; W tym cukry: 46.06 g; Sól: 7.39 g;	E: 2360.37 kcal; B: 108.23 g; T: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 332.35 g; W tym cukry: 47.64 g; Sól: 7.54 g;	E: 2337.57 kcal; B: 107.35 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 327.60 g; W tym cukry: 47.61 g; Sól: 7.42 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	
2021-06-19 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) 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 (GLUPSZ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) 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,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) 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,)	
	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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia duszona* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia duszona* 100 g			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2060.66 kcal; B: 115.38 g; T: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 246.69 g; W tym cukry: 43.95 g; Sól: 7.33 g;	E: 2332.32 kcal; B: 128.49 g; T: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 294.39 g; W tym cukry: 44.64 g; Sól: 8.35 g;	E: 2427.22 kcal; B: 136.15 g; T: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; W: 306.55 g; W tym cukry: 46.08 g; Sól: 8.38 g;	E: 2518.42 kcal; B: 139.67 g; T: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 325.55 g; W tym cukry: 46.20 g; Sól: 8.86 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	
2021-06-20 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w drob.gr.rozd.parzo.w ośł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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	Koktajl bananowy 150 g (MLE,)		Koktajl bananowy 200 g (MLE,)	Koktajl bananowy 200 g (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2238.97 kcal; B: 118.55 g; T: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; W: 245.61 g; W tym cukry: 49.94 g; Sól: 8.60 g;	E: 2395.63 kcal; B: 124.98 g; T: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; W: 276.86 g; W tym cukry: 50.30 g; Sól: 9.39 g;	E: 2438.54 kcal; B: 126.40 g; T: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; W: 282.16 g; W tym cukry: 55.17 g; Sól: 9.44 g;	E: 2530.04 kcal; B: 127.71 g; T: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; W: 278.34 g; W tym cukry: 55.14 g; Sól: 9.32 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	
2021-06-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 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,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 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		Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 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: 1832.93 kcal; B: 71.28 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 273.07 g; W tym cukry: 62.52 g; Sól: 6.25 g;	E: 2077.42 kcal; B: 82.65 g; T: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 316.55 g; W tym cukry: 68.88 g; Sól: 7.37 g;		E: 2168.62 kcal; B: 86.17 g; T: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 335.55 g; W tym cukry: 69.00 g; Sól: 7.85 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	
2021-06-22 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 ,)	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z zacierką* 300 ml Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLUPSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką* 350 ml Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLUPSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką* 400 ml Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLUPSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Cukinia duszona* 100 g 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 (GLUPSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2093.91 kcal; B: 111.06 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 288.97 g; W tym cukry: 62.63 g; Sól: 7.80 g;	E: 2364.64 kcal; B: 119.25 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 322.09 g; W tym cukry: 63.36 g; Sól: 8.60 g;	E: 2384.27 kcal; B: 119.97 g; T: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 63.91 g; Sól: 8.67 g;	E: 2475.47 kcal; B: 123.49 g; T: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 344.78 g; W tym cukry: 64.03 g; Sól: 9.15 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	
2021-06-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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 ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) 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 ,)
	II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE ,)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLUPSZ, SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLUPSZ, SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLUPSZ, SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE ,) Sos bazyliowy* 50 g (GLUPSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1958.64 kcal; B: 92.68 g; T: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; W: 283.70 g; W tym cukry: 47.19 g; Sól: 8.52 g;	E: 2294.70 kcal; B: 102.75 g; T: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 56.93 g; Sól: 9.44 g;	E: 2377.48 kcal; B: 109.55 g; T: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 366.23 g; W tym cukry: 58.93 g; Sól: 9.45 g;	E: 2511.56 kcal; B: 113.62 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 395.99 g; W tym cukry: 68.35 g; Sól: 9.92 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	
2021-06-24 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 ,)	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE ,)		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE ,)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLUPSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLUPSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Arbuz 150 g Orzechy włoskie łuskane 15 g (ORZ ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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: 2103.15 kcal; B: 91.88 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 290.16 g; W tym cukry: 59.77 g; Sól: 5.93 g;	E: 2338.07 kcal; B: 99.87 g; T: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 327.15 g; W tym cukry: 61.14 g; Sól: 6.76 g;	E: 2412.08 kcal; B: 102.10 g; T: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 333.04 g; W tym cukry: 65.70 g; Sól: 6.81 g;	E: 2503.28 kcal; B: 105.62 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; W: 352.04 g; W tym cukry: 65.82 g; Sól: 7.29 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	
2021-06-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20g (GLUOW ,)				
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL ,)	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 20 g (S02 ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 30 g (S02 ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1903.88 kcal; B: 93.37 g; T: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 272.27 g; W tym cukry: 56.97 g; Sól: 7.06 g;	E: 2100.88 kcal; B: 99.73 g; T: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 315.21 g; W tym cukry: 63.33 g; Sól: 7.78 g;	E: 2207.03 kcal; B: 101.98 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 339.89 g; W tym cukry: 66.84 g; Sól: 7.99 g;	E: 2298.23 kcal; B: 105.50 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 358.89 g; W tym cukry: 66.96 g; Sól: 8.47 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	
2021-06-26 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona 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 ,)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Ziemniaczana * () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLUPSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLUPSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2069.33 kcal; B: 96.92 g; T: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 283.47 g; W tym cukry: 63.96 g; Sól: 7.94 g;	E: 2298.44 kcal; B: 110.89 g; T: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 314.78 g; W tym cukry: 64.41 g; Sól: 8.76 g;	E: 2392.71 kcal; B: 113.55 g; T: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; W: 322.23 g; W tym cukry: 65.32 g; Sól: 8.83 g;	E: 2483.91 kcal; B: 117.07 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 65.44 g; Sól: 9.31 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	
2021-06-27 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 ,)	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLUPSZ ,) Ziemniaki () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100 g (GLUPSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 1991.69 kcal; B: 110.56 g; T: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 257.44 g; W tym cukry: 27.13 g; Sól: 8.55 g;	E: 2204.69 kcal; B: 117.30 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; W: 286.56 g; W tym cukry: 27.31 g; Sól: 9.27 g;	E: 2242.79 kcal; B: 118.03 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; W: 286.87 g; W tym cukry: 27.31 g; Sól: 9.27 g;	E: 2488.27 kcal; B: 112.02 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 322.87 g; W tym cukry: 27.43 g; Sól: 9.72 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,