

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) 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,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) 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 porcj (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Śliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)				
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna 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	Grejpfrut 180 g				
Kolacja	Chleb razowy graham 100 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 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 (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			

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre
2021-05-18 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,)	Chleb razowy 150 g (GLU PSZ ,)
		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)
		Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,)	Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,)	Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,)
		Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g
		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,)	Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g
	Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g	Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g	Sos własny 50 g (GLU PSZ ,)	Sos własny 50 g (GLU PSZ ,)
	Sos własny 50 g (GLU PSZ ,)	Sos własny 50 g (GLU PSZ ,)	Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g
Ziemniaki () 200 g	Ziemniaki () 200 g	Surówka z kapusty kiszonej () 100 g	Surówka z kapusty kiszonej () 100 g	
Surówka z kapusty kiszonej () 100 g	Surówka z kapusty kiszonej () 100 g	Buraczki gotowane () 100 g	Buraczki gotowane () 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Buraczki gotowane () 100 g	Buraczki gotowane () 100 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
PD	Mandarynki 1 szt	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 2 szt	Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)
	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	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 ,)
Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,)	Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,)	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g
Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ Okre	
2021-05-19 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 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 Twaróg półtusty 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtusty 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 półtusty 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,)	Chleb razowy 150 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 Twaróg półtusty 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 100 g (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 100 g (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 100 g (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 100 g (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 (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 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 (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		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ Okre	
2021-05-20 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ ,) 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 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)			
	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 (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ ,)		
	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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-21 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 100 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 100 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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 natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ Okre	
2021-05-22 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Twaróg półtusty 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 mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Twaróg półtusty 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 ,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Twaróg półtusty 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 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ ,) Twaróg półtusty 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				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre		
2021-05-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 (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	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 (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 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 (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			

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-24 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 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, 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 i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-25 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurc zaka, 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 (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurc zaka, 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 (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurc zaka, 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 150 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurc zaka, 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	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL), Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL), Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL), Cukinia duszona* 100 g 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), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ), 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), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ), 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), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre
2021-05-26 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos bazyliowy* 50 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mandarynki 1 szt	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 3 szt	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) 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,) Rzodkiewka 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Rzodkiewka 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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,)	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)		Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)		
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 15 g (ORZ,)		
	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		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-28 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ ,) 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 150 g (GLU PSZ ,) 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 20 g (GLU OW ,)				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 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 (Dorsz) 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 (Dorsz) 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	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 (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	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ Okre	
2021-05-29 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 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 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 ,) 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 150 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 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	Solferino () 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	Solferino () 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	Solferino () 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) 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 kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) 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 kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Okre	
2021-05-30 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) 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 (GLU PSZ ,) 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 150 g (GLU PSZ ,) 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	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Marchew gotowana* 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 ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

DIETETYK CENTRALNY
Monika Wójcik
mgr Monika Wójcik

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,