

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-23 poniedziałek	Sniadanie	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 ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) 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 ,) 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 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 ,) 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 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Koktajl bananowy 200 g (MLE ,)	Koktajl bananowy 200 g (MLE ,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,) Koktajl bananowy 200 g (MLE ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2249.28 kcal; B: 106.04 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; W: 280.29 g; W tym cukry: 50.29 g; Sól: 7.99 g;	E: 2619.45 kcal; B: 120.44 g; T: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; W: 347.47 g; W tym cukry: 57.14 g; Sól: 8.99 g;	E: 2648.57 kcal; B: 121.35 g; T: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; W: 353.30 g; W tym cukry: 57.89 g; Sól: 9.13 g;	E: 2739.77 kcal; B: 124.87 g; T: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; W: 372.30 g; W tym cukry: 58.01 g; Sól: 9.61 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	
2021-08-24 wtorek	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 Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) 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 150 g (GLU PSZ ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 15 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki młode () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki młode () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode () 200 g Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Ziemniaki młode () 250 g	
	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 ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1987.98 kcal; B: 109.06 g; T: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; W: 219.22 g; W tym cukry: 35.81 g; Sól: 8.70 g;	E: 2290.70 kcal; B: 122.32 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; W: 269.98 g; W tym cukry: 42.56 g; Sól: 9.63 g;		E: 2317.13 kcal; B: 122.56 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; W: 275.41 g; W tym cukry: 42.97 g; Sól: 9.65 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	
2021-08-25 środa	Sniadanie	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 Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	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 Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	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 Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Brokuł gotowany* 100 g			
PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt					
Kolacja	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 Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	E: 2293.75 kcal; B: 113.90 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 325.64 g; W tym cukry: 63.49 g; Sól: 6.97 g;	E: 2578.13 kcal; B: 126.10 g; T: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 377.23 g; W tym cukry: 70.85 g; Sól: 8.09 g;	E: 2669.33 kcal; B: 129.62 g; T: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 396.23 g; W tym cukry: 70.97 g; Sól: 8.57 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	
2021-08-26 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (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 ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE ,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE ,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE ,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2094.98 kcal; B: 102.31 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; W: 268.86 g; W tym cukry: 33.60 g; Sól: 8.12 g;	E: 2405.27 kcal; B: 114.82 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 44.74 g; Sól: 9.10 g;	E: 2521.56 kcal; B: 117.19 g; T: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; W: 345.55 g; W tym cukry: 51.81 g; Sól: 9.33 g;		E: 2612.76 kcal; B: 120.71 g; T: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; W: 364.55 g; W tym cukry: 51.93 g; Sól: 9.81 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
2021-08-27 piątek	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 Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 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,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		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 Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
	II SN	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2008.86 kcal; B: 107.62 g; T: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; W: 258.42 g; W tym cukry: 47.62 g; Sól: 7.56 g;	E: 2335.22 kcal; B: 121.09 g; T: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; W: 317.98 g; W tym cukry: 55.53 g; Sól: 8.76 g;	E: 2378.40 kcal; B: 121.89 g; T: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; W: 327.85 g; W tym cukry: 57.58 g; Sól: 8.76 g;	E: 2469.60 kcal; B: 125.41 g; T: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; W: 346.85 g; W tym cukry: 57.70 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
2021-08-28 sobota	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 Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) 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,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) 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,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, 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,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 2113.78 kcal; B: 102.74 g; T: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 293.04 g; W tym cukry: 35.65 g; Sól: 9.35 g;	E: 2509.38 kcal; B: 122.24 g; T: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 359.27 g; W tym cukry: 45.63 g; Sól: 10.33 g;	E: 2571.93 kcal; B: 123.10 g; T: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; W: 372.42 g; W tym cukry: 48.81 g; Sól: 10.34 g;	E: 2663.13 kcal; B: 126.62 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 391.42 g; W tym cukry: 48.93 g; Sól: 10.82 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	
2021-08-29 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ , MLE , SEL ,) Twarożek 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 ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ , MLE , SEL ,) Twarożek 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ , MLE , SEL ,) Twarożek 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ , MLE , SEL ,) Twarożek 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 (GLU PSZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ ,)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ , SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ , SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE ,)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE ,)			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2110.01 kcal; B: 130.16 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 222.53 g; W tym cukry: 40.83 g; Sól: 6.72 g;	E: 2395.58 kcal; B: 142.12 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; W: 274.75 g; W tym cukry: 48.49 g; Sól: 7.79 g;	E: 2477.54 kcal; B: 145.68 g; T: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; W: 279.55 g; W tym cukry: 49.08 g; Sól: 7.87 g;	E: 2568.74 kcal; B: 149.20 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 298.55 g; W tym cukry: 49.20 g; Sól: 8.35 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	
2021-08-30 poniedziałek	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 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 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,) Serek homo. naturalny 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,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1925.24 kcal; B: 84.38 g; T: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 294.00 g; W tym cukry: 62.83 g; Sól: 6.46 g;	E: 2323.41 kcal; B: 99.03 g; T: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 75.33 g; Sól: 7.46 g;	E: 2345.71 kcal; B: 103.44 g; T: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 366.73 g; W tym cukry: 81.41 g; Sól: 7.70 g;	E: 2504.61 kcal; B: 108.85 g; T: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; W: 387.53 g; W tym cukry: 81.75 g; Sól: 8.18 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	
2021-08-31 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) 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 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)		
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) 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 ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) 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 ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2193.57 kcal; B: 108.09 g; T: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; W: 278.65 g; W tym cukry: 63.54 g; Sól: 8.76 g;	E: 2385.42 kcal; B: 116.96 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; W: 309.97 g; W tym cukry: 70.15 g; Sól: 9.33 g;	E: 2401.54 kcal; B: 117.59 g; T: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; W: 312.94 g; W tym cukry: 70.44 g; Sól: 9.40 g;	E: 2561.14 kcal; B: 123.75 g; T: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 45.89 g; W: 346.19 g; W tym cukry: 70.65 g; Sól: 10.24 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	
2021-09-01 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 Twarożek z natką 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g (ORZ ,)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2093.31 kcal; B: 103.03 g; T: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 306.95 g; W tym cukry: 40.76 g; Sól: 7.46 g;	E: 2422.15 kcal; B: 116.36 g; T: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 358.44 g; W tym cukry: 47.80 g; Sól: 8.40 g;	E: 2490.28 kcal; B: 119.24 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 372.49 g; W tym cukry: 47.63 g; Sól: 8.80 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
2021-09-02 czwartek	Śniadanie	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 ,) 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		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 ,) 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)
	II ŚN	Śliwka 1 szt 1 szt			
	Obiad	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2048.32 kcal; B: 85.55 g; T: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; W: 257.91 g; W tym cukry: 28.04 g; Sól: 7.11 g;	E: 2317.87 kcal; B: 96.83 g; T: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; W: 307.50 g; W tym cukry: 35.69 g; Sól: 8.23 g;	E: 2396.83 kcal; B: 100.55 g; T: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; W: 318.18 g; W tym cukry: 36.15 g; Sól: 8.27 g;	E: 2488.03 kcal; B: 104.07 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; W: 337.18 g; W tym cukry: 36.27 g; Sól: 8.75 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	
2021-09-03 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 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 smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 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 smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1904.59 kcal; B: 85.39 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 251.58 g; W tym cukry: 57.04 g; Sól: 6.21 g;	E: 2298.02 kcal; B: 100.35 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 311.18 g; W tym cukry: 63.86 g; Sól: 7.15 g;	E: 2371.98 kcal; B: 101.49 g; T: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 327.54 g; W tym cukry: 68.54 g; Sól: 7.30 g;		E: 2463.18 kcal; B: 105.01 g; T: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 346.54 g; W tym cukry: 68.66 g; Sól: 7.78 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-09-04 sobota	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 półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)		Chleb razowy graham 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 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE ,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE ,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE ,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	
	Obiad	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 ml Ziemniaki młode () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 ml Ziemniaki młode () 250 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 1906.45 kcal; B: 91.26 g; T: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 252.52 g; W tym cukry: 56.61 g; Sól: 7.28 g;	E: 2294.50 kcal; B: 105.10 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 321.71 g; W tym cukry: 73.01 g; Sól: 8.37 g;	E: 2401.82 kcal; B: 108.30 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 78.18 g; Sól: 8.63 g;	E: 2493.02 kcal; B: 111.82 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 361.03 g; W tym cukry: 78.30 g; Sól: 9.11 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	
2021-09-05 niedziela	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode () 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Rodzynki 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Rodzynki 20 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2053.57 kcal; B: 96.79 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 272.05 g; W tym cukry: 58.70 g; Sól: 6.00 g;	E: 2377.91 kcal; B: 109.53 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 332.17 g; W tym cukry: 66.82 g; Sól: 7.32 g;	E: 2406.51 kcal; B: 109.76 g; T: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; W: 339.29 g; W tym cukry: 66.93 g; Sól: 7.33 g;	E: 2497.71 kcal; B: 113.28 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 67.05 g; Sól: 7.81 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,