

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-06-28 poniedziałek	Śniadanie	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 ,)	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 ,)		
	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 ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 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 ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 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 ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 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 ,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Podplomyki 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: 2062.04 kcal; B: 100.73 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; W: 271.99 g; W tym cukry: 48.16 g; Sól: 7.49 g;	E: 2338.72 kcal; B: 109.79 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; W: 329.75 g; W tym cukry: 48.56 g; Sól: 8.35 g;	E: 2368.82 kcal; B: 110.67 g; T: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; W: 335.28 g; W tym cukry: 49.17 g; Sól: 8.49 g;	E: 2460.02 kcal; B: 114.19 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 49.29 g; Sól: 8.97 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	
2021-06-29 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 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 Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) 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* 50 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 200 ml				
	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: 1983.10 kcal; B: 109.20 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; W: 218.53 g; W tym cukry: 38.69 g; Sól: 9.72 g;	E: 2176.59 kcal; B: 116.68 g; T: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 254.13 g; W tym cukry: 39.48 g; Sól: 10.57 g;		E: 2203.02 kcal; B: 116.93 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; W: 259.57 g; W tym cukry: 39.88 g; Sól: 10.58 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	
2021-06-30 środa	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 Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 80 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 kurc zaka, 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 ,)	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 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 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 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 ,)	
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	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: 2108.35 kcal; B: 98.91 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 300.03 g; W tym cukry: 63.53 g; Sól: 6.55 g;	E: 2247.38 kcal; B: 102.91 g; T: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 331.40 g; W tym cukry: 61.11 g; Sól: 7.33 g;		E: 2338.58 kcal; B: 106.43 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 61.23 g; Sól: 7.81 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	
2021-07-01 czwartek	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,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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,) 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,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	Obiad	Selerowa z makaronem *() 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z indyka pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z indyka pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z indyka pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2086.19 kcal; B: 103.57 g; T: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; W: 250.89 g; W tym cukry: 40.92 g; Sól: 7.77 g;	E: 2280.59 kcal; B: 110.80 g; T: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 287.90 g; W tym cukry: 46.04 g; Sól: 8.63 g;	E: 2385.22 kcal; B: 113.10 g; T: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 306.78 g; W tym cukry: 53.22 g; Sól: 8.87 g;	E: 2476.42 kcal; B: 116.62 g; T: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 53.34 g; Sól: 9.35 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
2021-07-02 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 ,) 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 ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 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 (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 ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (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	Ryżowa* 400 ml (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	Ryżowa* 400 ml (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 ,)	Ryżowa* 400 ml (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 ,) Śliwki suszone 20 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Śliwki suszone 20 g 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: 2013.12 kcal; B: 105.11 g; T: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; W: 262.39 g; W tym cukry: 51.76 g; Sól: 7.22 g;	E: 2220.31 kcal; B: 112.46 g; T: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 304.53 g; W tym cukry: 52.45 g; Sól: 7.98 g;	E: 2263.50 kcal; B: 113.25 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 314.39 g; W tym cukry: 54.50 g; Sól: 7.98 g;	E: 2354.70 kcal; B: 116.77 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 333.39 g; W tym cukry: 54.62 g; Sól: 8.46 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	
2021-07-03 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 ,)	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 ,)	
	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	Ziemniaczana * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,) 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: 2145.03 kcal; B: 103.03 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 309.59 g; W tym cukry: 41.74 g; Sól: 8.33 g;	E: 2423.72 kcal; B: 116.43 g; T: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 359.12 g; W tym cukry: 45.40 g; Sól: 9.22 g;	E: 2486.27 kcal; B: 117.29 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; W: 372.26 g; W tym cukry: 48.58 g; Sól: 9.23 g;	E: 2577.47 kcal; B: 120.81 g; T: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 391.26 g; W tym cukry: 48.70 g; Sól: 9.71 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	
2021-07-04 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 ,)	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 ,)	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 ,)	
	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 ,) Udka 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 ,) Udka 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	Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 100 g (MLE ,)	Galaretkę jogurtową 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: 2289.39 kcal; B: 136.89 g; T: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 259.31 g; W tym cukry: 41.71 g; Sól: 7.47 g;	E: 2371.36 kcal; B: 140.45 g; T: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; W: 264.11 g; W tym cukry: 42.30 g; Sól: 7.54 g;	E: 2462.56 kcal; B: 143.97 g; T: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; W: 283.11 g; W tym cukry: 42.42 g; Sól: 8.02 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	
2021-07-05 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) 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	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 czerwony z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 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: 1935.92 kcal; B: 78.57 g; T: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 297.66 g; W tym cukry: 59.98 g; Sól: 6.62 g;	E: 2232.53 kcal; B: 87.85 g; T: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 348.82 g; W tym cukry: 66.22 g; Sól: 7.47 g;	E: 2254.83 kcal; B: 92.26 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 72.30 g; Sól: 7.71 g;	E: 2413.73 kcal; B: 97.67 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 377.12 g; W tym cukry: 72.64 g; Sól: 8.19 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-06 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 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,)	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Marchew gotowana* 100 g 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,) 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2164.85 kcal; B: 107.30 g; T: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; W: 272.61 g; W tym cukry: 65.52 g; Sól: 7.61 g;	E: 2249.00 kcal; B: 110.55 g; T: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; W: 289.74 g; W tym cukry: 65.84 g; Sól: 8.05 g;	E: 2264.74 kcal; B: 111.17 g; T: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; W: 292.62 g; W tym cukry: 66.08 g; Sól: 8.12 g;	E: 2424.34 kcal; B: 117.33 g; T: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; W: 325.87 g; W tym cukry: 66.29 g; Sól: 8.96 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	
2021-07-07 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 ,)	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 ,)	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 ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g (ORZ ,)			
	Obiad	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł 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: 2122.90 kcal; B: 104.27 g; T: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 309.90 g; W tym cukry: 41.71 g; Sól: 7.66 g;	E: 2348.37 kcal; B: 112.72 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 346.09 g; W tym cukry: 43.00 g; Sól: 8.45 g;	E: 2413.00 kcal; B: 115.48 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 359.45 g; W tym cukry: 42.43 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	
2021-07-08 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 ,)		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 ,)	
	II ŚN	Arbuz 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta 350 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta 400 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta 400 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, S02 ,) 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: 2051.08 kcal; B: 88.59 g; T: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; W: 271.38 g; W tym cukry: 38.18 g; Sól: 7.40 g;	E: 2212.98 kcal; B: 94.56 g; T: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; W: 305.34 g; W tym cukry: 38.79 g; Sól: 8.20 g;	E: 2279.38 kcal; B: 98.53 g; T: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; W: 315.40 g; W tym cukry: 38.93 g; Sól: 8.23 g;	E: 2370.58 kcal; B: 102.05 g; T: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; W: 334.40 g; W tym cukry: 39.05 g; Sól: 8.71 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
2021-07-09 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 ,)		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 ,)
	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 kiszzonej b/c () 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 kiszzonej b/c () 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 kiszzonej b/c () 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: 1886.37 kcal; B: 84.62 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 247.33 g; W tym cukry: 53.42 g; Sól: 6.68 g;	E: 2174.74 kcal; B: 94.44 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 291.93 g; W tym cukry: 53.81 g; Sól: 7.47 g;	E: 2248.71 kcal; B: 95.58 g; T: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 308.30 g; W tym cukry: 58.49 g; Sól: 7.62 g;		E: 2339.91 kcal; B: 99.10 g; T: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 327.30 g; W tym cukry: 58.61 g; Sól: 8.10 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
2021-07-10 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 ,)		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 ,)
	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	Dyniowa z zacierką* 350 ml Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Dyniowa z zacierką* 400 ml Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka Coleslaw () 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: 2050.17 kcal; B: 105.95 g; T: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 252.67 g; W tym cukry: 56.94 g; Sól: 7.35 g;	E: 2317.77 kcal; B: 113.69 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; W: 304.21 g; W tym cukry: 67.17 g; Sól: 8.29 g;	E: 2430.33 kcal; B: 117.20 g; T: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 325.06 g; W tym cukry: 72.75 g; Sól: 8.56 g;	E: 2521.53 kcal; B: 120.72 g; T: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; W: 344.06 g; W tym cukry: 72.87 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	
2021-07-11 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE ,) 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 ,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE ,) 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 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE ,) 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 ,)	
	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 ,) Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) 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 ,) Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) 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: 2092.69 kcal; B: 92.78 g; T: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 271.03 g; W tym cukry: 61.17 g; Sól: 5.91 g;	E: 2310.39 kcal; B: 100.18 g; T: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 315.90 g; W tym cukry: 63.05 g; Sól: 6.91 g;	E: 2338.99 kcal; B: 100.41 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 323.02 g; W tym cukry: 63.16 g; Sól: 6.92 g;	E: 2430.19 kcal; B: 103.93 g; T: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 342.02 g; W tym cukry: 63.28 g; Sól: 7.40 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,