

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-05-31 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 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: 2270.32 kcal; B: 107.15 g; T: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; W: 315.50 g; W tym cukry: 48.47 g; Sól: 7.99 g;	E: 2300.42 kcal; B: 108.03 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 321.03 g; W tym cukry: 49.08 g; Sól: 8.13 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
2021-06-01 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Słonecznik tuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Słonecznik tuskany 15 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki () 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 (GLUPSZ, SEL,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki () 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 (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki () 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 (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Ziemniaki () 250 g
	PD	Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 2013.41 kcal; B: 103.40 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; W: 237.97 g; W tym cukry: 36.56 g; Sól: 9.84 g;	E: 2207.38 kcal; B: 110.92 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; W: 273.66 g; W tym cukry: 37.38 g; Sól: 10.69 g;	E: 2206.90 kcal; B: 110.88 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; W: 273.57 g; W tym cukry: 37.35 g; Sól: 10.69 g;	E: 2247.17 kcal; B: 111.38 g; T: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; W: 283.68 g; W tym cukry: 37.53 g; Sól: 10.70 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	
2021-06-02 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 60 g Twarożek 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 niejadanej. 60 g Twarożek 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 100 g (GLUPSZ,)	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 60 g Twarożek 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 60 g Twarożek 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Banan 1/2 szt. 1 Por		Banan 1 szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 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 niejadanej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2152.75 kcal; B: 103.94 g; T: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; W: 279.58 g; W tym cukry: 65.54 g; Sól: 6.54 g;	E: 2224.26 kcal; B: 103.98 g; T: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 298.98 g; W tym cukry: 65.30 g; Sól: 6.96 g;	E: 2321.26 kcal; B: 104.98 g; T: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 322.48 g; W tym cukry: 84.50 g; Sól: 6.97 g;	E: 2480.86 kcal; B: 111.14 g; T: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 355.73 g; W tym cukry: 84.71 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	
2021-06-03 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) 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,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) 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	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 udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 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 udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 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 udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2164.37 kcal; B: 98.89 g; T: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; W: 271.09 g; W tym cukry: 40.40 g; Sól: 7.77 g;	E: 2358.76 kcal; B: 106.11 g; T: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 308.10 g; W tym cukry: 45.52 g; Sól: 8.62 g;	E: 2463.40 kcal; B: 108.41 g; T: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 326.99 g; W tym cukry: 52.70 g; Sól: 8.86 g;	E: 2554.60 kcal; B: 111.93 g; T: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; W: 345.99 g; W tym cukry: 52.82 g; Sól: 9.34 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
2021-06-04 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLUPSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLUPSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLUPSZ ,)	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLUPSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Sliwki suszone 20 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Sliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g (GLUOW ,)	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 2068.48 kcal; B: 106.12 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 281.09 g; W tym cukry: 50.88 g; Sól: 7.21 g;	E: 2275.67 kcal; B: 113.47 g; T: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; W: 323.23 g; W tym cukry: 51.57 g; Sól: 7.97 g;	E: 2318.86 kcal; B: 114.26 g; T: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; W: 333.09 g; W tym cukry: 53.62 g; Sól: 7.97 g;	E: 2410.06 kcal; B: 117.78 g; T: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; W: 352.09 g; W tym cukry: 53.74 g; Sól: 8.45 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	
2021-06-05 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek 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 (GLUPSZ, JAJ, SOJ ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ ,)	
	Obiad	Ziemniaczana * () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLUPSZ ,) 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	Kanaпка z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2107.40 kcal; B: 88.47 g; T: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 313.92 g; W tym cukry: 39.76 g; Sól: 8.24 g;	E: 2386.09 kcal; B: 101.88 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 363.45 g; W tym cukry: 43.42 g; Sól: 9.13 g;	E: 2448.64 kcal; B: 102.74 g; T: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 376.60 g; W tym cukry: 46.60 g; Sól: 9.14 g;	E: 2539.84 kcal; B: 106.26 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 395.60 g; W tym cukry: 46.72 g; Sól: 9.62 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	
2021-06-06 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 (GLUPSZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) 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 (GLUPSZ ,)	
	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 () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) 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 () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) 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 (GLUPSZ ,) 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 (GLUPSZ ,) 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: 2188.40 kcal; B: 127.06 g; T: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 249.10 g; W tym cukry: 43.78 g; Sól: 6.91 g;	E: 2367.78 kcal; B: 133.78 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 285.89 g; W tym cukry: 44.66 g; Sól: 7.65 g;	E: 2449.74 kcal; B: 137.35 g; T: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 290.68 g; W tym cukry: 45.25 g; Sól: 7.73 g;	E: 2540.94 kcal; B: 140.87 g; T: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; W: 309.68 g; W tym cukry: 45.37 g; Sól: 8.21 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-06-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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
2021-06-08 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Rzodkiewka 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 ,) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Rzodkiewka 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 () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ ,) 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 () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ ,) 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 () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 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 ,) Szyńka 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 ,) Szyńka 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 ,) Szyńka 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: 2283.27 kcal; B: 106.71 g; T: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; W: 312.69 g; W tym cukry: 63.72 g; Sól: 9.23 g;	E: 2452.62 kcal; B: 110.98 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; W: 349.35 g; W tym cukry: 63.96 g; Sól: 10.26 g;	E: 2468.37 kcal; B: 111.60 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 352.23 g; W tym cukry: 64.19 g; Sól: 10.33 g;	E: 2570.77 kcal; B: 114.04 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; W: 374.75 g; W tym cukry: 64.19 g; Sól: 10.97 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	
2021-06-09 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) 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,) Mizeria 100 g (MLE,) 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,) Mizeria 100 g (MLE,) 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,) Mizeria 100 g (MLE,) 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2085.35 kcal; B: 92.31 g; T: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 301.81 g; W tym cukry: 38.72 g; Sól: 6.38 g;	E: 2310.82 kcal; B: 100.77 g; T: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 338.00 g; W tym cukry: 40.01 g; Sól: 7.17 g;			E: 2375.45 kcal; B: 103.52 g; T: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 351.36 g; W tym cukry: 39.44 g; Sól: 7.58 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	
2021-06-10 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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	Koktajl wielowocowy* 200 ml (MLE ,)				
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta 350 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLUPSZ, MLE ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta 400 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLUPSZ, MLE ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta 400 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLUPSZ, MLE ,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLUPSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2168.08 kcal; B: 93.67 g; T: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.02 g; W: 279.74 g; W tym cukry: 42.24 g; Sól: 7.57 g;	E: 2329.98 kcal; B: 99.64 g; T: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.23 g; W: 313.70 g; W tym cukry: 42.85 g; Sól: 8.37 g;	E: 2396.38 kcal; B: 103.61 g; T: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; W: 323.76 g; W tym cukry: 42.99 g; Sól: 8.40 g;	E: 2487.58 kcal; B: 107.13 g; T: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.46 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 43.11 g; Sól: 8.88 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
2021-06-11 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 1941.73 kcal; B: 85.63 g; T: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 266.03 g; W tym cukry: 52.54 g; Sól: 6.67 g;	E: 2230.10 kcal; B: 95.45 g; T: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 310.63 g; W tym cukry: 52.93 g; Sól: 7.46 g;	E: 2317.91 kcal; B: 96.84 g; T: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 331.67 g; W tym cukry: 57.39 g; Sól: 7.61 g;	E: 2409.11 kcal; B: 100.36 g; T: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 57.51 g; Sól: 8.09 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	
2021-06-12 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE ,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE ,) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE ,)		
	Obiad	Dyniowa z zacierką* 350 ml Potrawka drobiowa () 150 ml (GLUPSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 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 Potrawka drobiowa () 150 ml (GLUPSZ, SEL ,) Ziemniaki () 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 (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2028.28 kcal; B: 84.97 g; T: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 293.90 g; W tym cukry: 56.49 g; Sól: 9.40 g;	E: 2312.68 kcal; B: 91.09 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 350.72 g; W tym cukry: 66.54 g; Sól: 10.58 g;	E: 2439.08 kcal; B: 94.85 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 376.24 g; W tym cukry: 71.89 g; Sól: 10.84 g;	E: 2541.48 kcal; B: 97.29 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; W: 398.76 g; W tym cukry: 71.89 g; Sól: 11.48 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	
2021-06-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 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 (GLUPSZ, JAJ,) Ziemniaki () 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 (GLUPSZ, JAJ,) Ziemniaki () 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 10g (GLUOW,) Rodzynki 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10g (GLUOW,) Rodzynki 20 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) 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: 2206.15 kcal; B: 87.99 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 306.31 g; W tym cukry: 58.30 g; Sól: 7.04 g;	E: 2381.69 kcal; B: 101.04 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 338.25 g; W tym cukry: 60.56 g; Sól: 7.24 g;	E: 2410.29 kcal; B: 101.27 g; T: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 345.37 g; W tym cukry: 60.67 g; Sól: 7.25 g;	E: 2585.49 kcal; B: 96.69 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 390.77 g; W tym cukry: 59.89 g; Sól: 8.93 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,