

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-10-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)		Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Śliwka 1 szt 2 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2073.31 kcal; B: 103.79 g; T: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 289.11 g; W tym cukry: 44.96 g; Sól: 6.03 g;	E: 2356.26 kcal; B: 116.13 g; T: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 339.73 g; W tym cukry: 51.90 g; Sól: 6.97 g;		E: 2493.46 kcal; B: 124.45 g; T: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; W: 359.53 g; W tym cukry: 53.34 g; Sól: 7.83 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	
2021-10-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 ,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt				
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pызdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pызdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pызdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2103.26 kcal; B: 112.17 g; T: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; W: 266.33 g; W tym cukry: 34.79 g; Sól: 8.29 g;	E: 2367.62 kcal; B: 123.38 g; T: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; W: 314.27 g; W tym cukry: 42.10 g; Sól: 9.24 g;	E: 2503.53 kcal; B: 126.63 g; T: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 43.22 g; Sól: 9.33 g;	E: 2594.73 kcal; B: 130.15 g; T: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; W: 361.56 g; W tym cukry: 43.34 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	
2021-10-06 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, 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 ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2163.37 kcal; B: 116.60 g; T: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 279.36 g; W tym cukry: 46.94 g; Sól: 5.88 g;	E: 2492.99 kcal; B: 129.26 g; T: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 342.04 g; W tym cukry: 60.12 g; Sól: 6.79 g;	E: 2523.09 kcal; B: 129.80 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 349.26 g; W tym cukry: 63.21 g; Sól: 6.79 g;	E: 2614.29 kcal; B: 133.32 g; T: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; W: 368.26 g; W tym cukry: 63.33 g; Sól: 7.27 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	
2021-10-07 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)		
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2196.20 kcal; B: 99.92 g; T: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; W: 274.82 g; W tym cukry: 29.19 g; Sól: 8.61 g;	E: 2611.71 kcal; B: 116.48 g; T: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; W: 324.17 g; W tym cukry: 37.19 g; Sól: 9.30 g;	E: 2771.31 kcal; B: 122.64 g; T: 104.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.13 g; W: 357.42 g; W tym cukry: 37.40 g; Sól: 10.14 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	
2021-10-08 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) 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 ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2124.73 kcal; B: 103.37 g; T: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 276.97 g; W tym cukry: 38.97 g; Sól: 7.37 g;	E: 2382.18 kcal; B: 114.51 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 323.47 g; W tym cukry: 45.61 g; Sól: 8.30 g;	E: 2445.25 kcal; B: 115.89 g; T: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 338.34 g; W tym cukry: 45.83 g; Sól: 8.44 g;	E: 2536.45 kcal; B: 119.41 g; T: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 357.34 g; W tym cukry: 45.95 g; Sól: 8.92 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-10-09 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Cukinia duszona* 100 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Cukinia duszona* 100 g		
	PD	Śliwka 1 szt 2 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z soczewicy 60 g Ogórek kiszony 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 soczewicy 60 g Ogórek kiszony 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 soczewicy 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2122.39 kcal; B: 115.92 g; T: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 284.60 g; W tym cukry: 38.80 g; Sól: 6.33 g;	E: 2497.06 kcal; B: 134.90 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 348.35 g; W tym cukry: 45.74 g; Sól: 7.61 g;	E: 2591.96 kcal; B: 142.57 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 47.19 g; Sól: 7.64 g;	E: 2683.16 kcal; B: 146.09 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 379.51 g; W tym cukry: 47.31 g; Sól: 8.12 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	
2021-10-10 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Połudwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Połudwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 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 ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Połudwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 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	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 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 ,) Pyzdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 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 ,) Pyzdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2465.49 kcal; B: 132.76 g; T: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; W: 282.83 g; W tym cukry: 71.63 g; Sól: 8.13 g;	E: 2727.41 kcal; B: 144.48 g; T: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 329.18 g; W tym cukry: 78.22 g; Sól: 9.07 g;	E: 2818.61 kcal; B: 148.00 g; T: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 348.18 g; W tym cukry: 78.34 g; Sól: 9.55 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	
2021-10-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g 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 od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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 owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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 owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	
	II ŚN	Kanapka z serem topionym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Śliwka 1 szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2223.60 kcal; B: 96.60 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; W: 308.52 g; W tym cukry: 58.54 g; Sól: 6.45 g;	E: 2575.43 kcal; B: 113.56 g; T: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; W: 366.09 g; W tym cukry: 71.13 g; Sól: 7.71 g;		E: 2666.63 kcal; B: 117.08 g; T: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 385.09 g; W tym cukry: 71.25 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	
2021-10-12 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,)	
	II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60 g (RYB, SEL ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny 60 g (RYB, SEL ,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2247.47 kcal; B: 100.82 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 312.96 g; W tym cukry: 35.17 g; Sól: 7.73 g;	E: 2619.51 kcal; B: 114.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 42.58 g; Sól: 8.69 g;	E: 2636.30 kcal; B: 115.03 g; T: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 386.59 g; W tym cukry: 42.96 g; Sól: 8.76 g;	E: 2727.50 kcal; B: 118.55 g; T: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 405.59 g; W tym cukry: 43.08 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
2021-10-13 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Gyros z kurczaka 100 g (GOR ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Gyros z kurczaka 100 g (GOR ,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Gyros z kurczaka 100 g (GOR ,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2092.91 kcal; B: 101.28 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 287.69 g; W tym cukry: 51.37 g; Sól: 9.16 g;	E: 2491.52 kcal; B: 115.77 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 364.78 g; W tym cukry: 58.16 g; Sól: 10.23 g;	E: 2574.30 kcal; B: 122.57 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 375.18 g; W tym cukry: 60.16 g; Sól: 10.24 g;	E: 2650.44 kcal; B: 125.66 g; T: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 390.85 g; W tym cukry: 60.04 g; Sól: 10.65 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	
2021-10-14 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)		
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2255.36 kcal; B: 110.09 g; T: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 276.50 g; W tym cukry: 44.98 g; Sól: 6.94 g;	E: 2643.99 kcal; B: 124.27 g; T: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; W: 349.81 g; W tym cukry: 52.88 g; Sól: 7.93 g;	E: 2735.19 kcal; B: 127.79 g; T: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 53.00 g; Sól: 8.41 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	
2021-10-15 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 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 ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Gruszka 1szt. 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1848.25 kcal; B: 91.25 g; T: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 261.87 g; W tym cukry: 48.19 g; Sól: 6.94 g;	E: 2165.70 kcal; B: 103.71 g; T: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 322.45 g; W tym cukry: 60.72 g; Sól: 7.80 g;	E: 2272.52 kcal; B: 106.00 g; T: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 347.31 g; W tym cukry: 64.33 g; Sól: 8.01 g;	E: 2363.72 kcal; B: 109.52 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 366.31 g; W tym cukry: 64.45 g; Sól: 8.49 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	
2021-10-16 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)		
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g		
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g 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 ,) Pyszka szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g 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 ,) Pyszka szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2264.25 kcal; B: 113.71 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 43.52 g; Sól: 7.43 g;	E: 2599.55 kcal; B: 132.91 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 50.74 g; Sól: 8.57 g;	E: 2696.34 kcal; B: 135.53 g; T: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 51.34 g; Sól: 8.64 g;		E: 2787.54 kcal; B: 139.05 g; T: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 368.24 g; W tym cukry: 51.46 g; Sól: 9.12 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
2021-10-17 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynek z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynek z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynek z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Śliwka 1 szt 2 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynek od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynek od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g 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 ,) Szynek od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2117.93 kcal; B: 123.17 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; W: 266.28 g; W tym cukry: 36.07 g; Sól: 7.90 g;	E: 2434.56 kcal; B: 135.31 g; T: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 325.62 g; W tym cukry: 42.67 g; Sól: 8.77 g;	E: 2472.36 kcal; B: 136.13 g; T: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; W: 333.57 g; W tym cukry: 42.81 g; Sól: 8.77 g;		
	E: 2707.42 kcal; B: 129.76 g; T: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; W: 367.34 g; W tym cukry: 42.89 g; Sól: 9.17 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,