

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-09 poniedziałek	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 kwaszony małosolny 50 g (GOR,) 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 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 kwaszony małosolny 50 g (GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Śliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1927.95 kcal; B: 94.51 g; T: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 271.52 g; W tym cukry: 53.65 g; Sól: 6.59 g;	E: 2186.89 kcal; B: 105.43 g; T: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 318.66 g; W tym cukry: 60.83 g; Sól: 7.70 g;			E: 2324.09 kcal; B: 113.75 g; T: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 338.46 g; W tym cukry: 62.27 g; Sól: 8.56 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-10 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2087.52 kcal; B: 105.62 g; T: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; W: 269.65 g; W tym cukry: 38.30 g; Sól: 7.95 g;	E: 2363.67 kcal; B: 117.92 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 320.00 g; W tym cukry: 45.07 g; Sól: 8.89 g;	E: 2511.91 kcal; B: 121.91 g; T: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; W: 351.39 g; W tym cukry: 45.82 g; Sól: 8.97 g;	E: 2603.11 kcal; B: 125.43 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; W: 370.39 g; W tym cukry: 45.94 g; Sól: 9.45 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	
2021-08-11 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)		
	Obiad	Selerowa z makaronem *() 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki młode () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Banan 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2077.17 kcal; B: 114.55 g; T: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; W: 262.31 g; W tym cukry: 66.47 g; Sól: 7.88 g;	E: 2398.94 kcal; B: 127.16 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 322.87 g; W tym cukry: 79.54 g; Sól: 8.83 g;	E: 2478.28 kcal; B: 128.83 g; T: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; W: 340.27 g; W tym cukry: 83.07 g; Sól: 8.97 g;	E: 2569.48 kcal; B: 132.35 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 359.27 g; W tym cukry: 83.19 g; Sól: 9.45 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	
2021-08-12 czwartek	Sniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)		
	PD	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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2078.73 kcal; B: 102.97 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; W: 267.35 g; W tym cukry: 26.04 g; Sól: 8.14 g;	E: 2487.26 kcal; B: 118.76 g; T: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; W: 315.81 g; W tym cukry: 33.70 g; Sól: 8.81 g;		E: 2646.86 kcal; B: 124.92 g; T: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; W: 349.06 g; W tym cukry: 33.91 g; Sól: 9.65 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-13 piątek	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 ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ , JAJ , MLE , SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ , JAJ , RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 młode () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ , SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Nektarynka 1 szt 90 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2025.63 kcal; B: 99.56 g; T: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 252.37 g; W tym cukry: 34.97 g; Sól: 7.68 g;	E: 2282.41 kcal; B: 110.67 g; T: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 298.70 g; W tym cukry: 41.52 g; Sól: 8.61 g;	E: 2331.64 kcal; B: 111.80 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 308.89 g; W tym cukry: 41.96 g; Sól: 8.75 g;	E: 2422.84 kcal; B: 115.32 g; T: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; W: 327.89 g; W tym cukry: 42.08 g; Sól: 9.23 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-14 sobota	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 ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, 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 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 młode () 200 g Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ ,) 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 młode () 250 g Gulasz z udźca indyka 250 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Cukinia duszona* 100 g			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1993.55 kcal; B: 116.64 g; T: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 255.25 g; W tym cukry: 44.72 g; Sól: 6.95 g;	E: 2353.39 kcal; B: 135.34 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 314.15 g; W tym cukry: 51.79 g; Sól: 8.23 g;	E: 2448.29 kcal; B: 143.00 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 326.31 g; W tym cukry: 53.23 g; Sól: 8.26 g;	E: 2539.49 kcal; B: 146.52 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 53.35 g; Sól: 8.74 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-15 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 młode () 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 młode () 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 150g 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 ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2392.41 kcal; B: 128.69 g; T: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; W: 266.03 g; W tym cukry: 72.34 g; Sól: 9.00 g;	E: 2653.30 kcal; B: 140.35 g; T: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; W: 312.14 g; W tym cukry: 78.83 g; Sól: 9.93 g;	E: 2744.50 kcal; B: 143.87 g; T: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 331.14 g; W tym cukry: 78.95 g; Sól: 10.41 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	
2021-08-16 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 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	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	Arbuz 150 g 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: 1975.41 kcal; B: 83.97 g; T: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 290.73 g; W tym cukry: 66.72 g; Sól: 6.33 g;	E: 2327.23 kcal; B: 100.93 g; T: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; W: 348.30 g; W tym cukry: 79.31 g; Sól: 7.59 g;		E: 2418.43 kcal; B: 104.45 g; T: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 367.30 g; W tym cukry: 79.43 g; Sól: 8.07 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-08-17 wtorek	Sniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 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,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Kalafiorowa 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 młode () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa 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 młode () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa 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 młode () 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	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,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2158.87 kcal; B: 121.19 g; T: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; W: 250.00 g; W tym cukry: 25.09 g; Sól: 8.76 g;	E: 2530.15 kcal; B: 134.69 g; T: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; W: 320.31 g; W tym cukry: 32.41 g; Sól: 9.72 g;	E: 2546.17 kcal; B: 135.32 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; W: 323.27 g; W tym cukry: 32.70 g; Sól: 9.79 g;	E: 2637.37 kcal; B: 138.84 g; T: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 342.27 g; W tym cukry: 32.82 g; Sól: 10.27 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	
2021-08-18 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	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ , MLE ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ , MLE ,)		
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ , SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ , JAJ , MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ , SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ , JAJ , MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ , SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ , JAJ , MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1934.88 kcal; B: 88.03 g; T: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 273.70 g; W tym cukry: 51.08 g; Sól: 7.33 g;	E: 2318.97 kcal; B: 102.24 g; T: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 345.94 g; W tym cukry: 57.99 g; Sól: 8.40 g;	E: 2401.75 kcal; B: 109.04 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 356.34 g; W tym cukry: 59.99 g; Sól: 8.41 g;	E: 2490.83 kcal; B: 112.52 g; T: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 60.21 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	
2021-08-19 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 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 bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna () 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2283.75 kcal; B: 110.92 g; T: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; W: 270.59 g; W tym cukry: 46.57 g; Sól: 8.28 g;	E: 2668.60 kcal; B: 124.69 g; T: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; W: 344.49 g; W tym cukry: 54.28 g; Sól: 9.27 g;		E: 2759.80 kcal; B: 128.21 g; T: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; W: 363.49 g; W tym cukry: 54.40 g; Sól: 9.75 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-08-20 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW ,)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 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 młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 20 g (S02 ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 30 g (S02 ,)	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) 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: 1824.27 kcal; B: 92.86 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 248.55 g; W tym cukry: 51.98 g; Sól: 6.48 g;	E: 2141.72 kcal; B: 105.32 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 309.14 g; W tym cukry: 64.51 g; Sól: 7.35 g;	E: 2234.03 kcal; B: 107.32 g; T: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 329.14 g; W tym cukry: 68.24 g; Sól: 7.55 g;	E: 2325.23 kcal; B: 110.84 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 348.14 g; W tym cukry: 68.36 g; Sól: 8.03 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-08-21 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g 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	Koktajl truskawkowy* 200 g (MLE,)		Koktajl truskawkowy* 200 g (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 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 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 Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2237.84 kcal; B: 109.18 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 286.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Sól: 8.14 g;	E: 2573.14 kcal; B: 128.39 g; T: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; W: 332.76 g; W tym cukry: 48.66 g; Sól: 9.28 g;	E: 2669.26 kcal; B: 130.97 g; T: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; W: 340.83 g; W tym cukry: 49.16 g; Sól: 9.35 g;	E: 2760.46 kcal; B: 134.49 g; T: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; W: 359.83 g; W tym cukry: 49.28 g; Sól: 9.83 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	
2021-08-22 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g 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	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) 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 młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE ,) 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1949.34 kcal; B: 114.04 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; W: 237.05 g; W tym cukry: 28.01 g; Sól: 8.32 g;	E: 2265.97 kcal; B: 126.18 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; W: 296.39 g; W tym cukry: 34.60 g; Sól: 9.18 g;	E: 2303.77 kcal; B: 127.00 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; W: 304.34 g; W tym cukry: 34.74 g; Sól: 9.19 g;		E: 2549.24 kcal; B: 120.99 g; T: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; W: 340.34 g; W tym cukry: 34.87 g; Sól: 9.64 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,