

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-20 poniedziałek	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,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi () 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 ogórka świeżego 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 ogórka świeżego 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 ogórka świeżego 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2297.64 kcal; B: 103.22 g; T: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; W: 298.03 g; W tym cukry: 50.33 g; Sól: 8.11 g;	E: 2681.65 kcal; B: 117.88 g; T: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; W: 369.89 g; W tym cukry: 56.96 g; Sól: 9.11 g;	E: 2710.77 kcal; B: 118.78 g; T: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 375.72 g; W tym cukry: 57.71 g; Sól: 9.25 g;	E: 2801.97 kcal; B: 122.30 g; T: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; W: 394.72 g; W tym cukry: 57.83 g; Sól: 9.73 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-21 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) 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 150 g (GLU PSZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Śliwka 1 szt 2 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Ziemniaki () 250 g
	PD	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2232.52 kcal; B: 113.10 g; T: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; W: 274.15 g; W tym cukry: 45.14 g; Sól: 8.65 g;	E: 2506.39 kcal; B: 124.92 g; T: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 323.68 g; W tym cukry: 51.80 g; Sól: 9.59 g;		E: 2546.66 kcal; B: 125.42 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 49.04 g; W: 333.79 g; W tym cukry: 51.99 g; Sól: 9.61 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-22 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g			
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2261.05 kcal; B: 112.43 g; T: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 319.20 g; W tym cukry: 58.51 g; Sól: 7.25 g;	E: 2545.43 kcal; B: 124.63 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 370.80 g; W tym cukry: 65.87 g; Sól: 8.37 g;		E: 2636.63 kcal; B: 128.15 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 389.80 g; W tym cukry: 65.99 g; Sól: 8.85 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-23 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) 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,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) 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,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2099.38 kcal; B: 102.61 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 270.31 g; W tym cukry: 33.97 g; Sól: 8.12 g;	E: 2409.67 kcal; B: 115.12 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; W: 325.19 g; W tym cukry: 45.11 g; Sól: 9.10 g;	E: 2525.96 kcal; B: 117.49 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; W: 347.00 g; W tym cukry: 52.18 g; Sól: 9.33 g;	E: 2617.16 kcal; B: 121.01 g; T: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; W: 366.00 g; W tym cukry: 52.30 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
2021-09-24 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Śliwka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2079.20 kcal; B: 106.11 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; W: 276.91 g; W tym cukry: 49.19 g; Sól: 7.29 g;	E: 2405.56 kcal; B: 119.58 g; T: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 336.47 g; W tym cukry: 57.10 g; Sól: 8.49 g;	E: 2448.74 kcal; B: 120.38 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 346.34 g; W tym cukry: 59.15 g; Sól: 8.49 g;	E: 2539.94 kcal; B: 123.90 g; T: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 365.34 g; W tym cukry: 59.27 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	
2021-09-25 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2104.88 kcal; B: 102.10 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 292.14 g; W tym cukry: 35.65 g; Sól: 9.60 g;	E: 2500.47 kcal; B: 121.60 g; T: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 358.37 g; W tym cukry: 45.63 g; Sól: 10.58 g;	E: 2563.02 kcal; B: 122.46 g; T: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 371.52 g; W tym cukry: 48.81 g; Sól: 10.59 g;		E: 2654.22 kcal; B: 125.98 g; T: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 390.52 g; W tym cukry: 48.93 g; Sól: 11.07 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	
2021-09-26 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	
	II SN	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 Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, 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 Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE,)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2180.50 kcal; B: 131.80 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 244.49 g; W tym cukry: 42.21 g; Sól: 6.72 g;	E: 2466.07 kcal; B: 143.76 g; T: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; W: 296.71 g; W tym cukry: 49.87 g; Sól: 7.79 g;	E: 2549.06 kcal; B: 147.38 g; T: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; W: 301.74 g; W tym cukry: 50.57 g; Sól: 7.87 g;	E: 2640.26 kcal; B: 150.90 g; T: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; W: 320.74 g; W tym cukry: 50.69 g; Sól: 8.35 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 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,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) 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	Śliwka 1 szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Śliwka 1 szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Śliwka 1 szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Śliwka 1 szt 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1940.08 kcal; B: 84.59 g; T: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 297.91 g; W tym cukry: 66.58 g; Sól: 6.49 g;	E: 2338.70 kcal; B: 99.26 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 363.25 g; W tym cukry: 79.14 g; Sól: 7.49 g;	E: 2402.70 kcal; B: 103.16 g; T: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 368.55 g; W tym cukry: 83.34 g; Sól: 7.59 g;	E: 2493.90 kcal; B: 106.68 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 387.55 g; W tym cukry: 83.46 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		
2021-09-28 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)		
		II ŚN Banan 1szt. 1 szt				
		Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
		Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek 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,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) 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,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
E: 2308.29 kcal; B: 110.16 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; W: 297.21 g; W tym cukry: 63.30 g; Sól: 8.70 g;	E: 2500.81 kcal; B: 119.06 g; T: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; W: 328.70 g; W tym cukry: 70.00 g; Sól: 9.28 g;		E: 2517.60 kcal; B: 119.73 g; T: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; W: 331.84 g; W tym cukry: 70.38 g; Sól: 9.35 g;	E: 2677.20 kcal; B: 125.89 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; W: 365.09 g; W tym cukry: 70.59 g; Sól: 10.19 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	
2021-09-29 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g (ORZ,)			
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia duszona* 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 () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia duszona* 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 () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadłej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2155.62 kcal; B: 102.73 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 311.63 g; W tym cukry: 45.03 g; Sól: 7.91 g;	E: 2488.41 kcal; B: 116.21 g; T: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 363.93 g; W tym cukry: 52.53 g; Sól: 8.84 g;	E: 2552.59 kcal; B: 118.94 g; T: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 377.17 g; W tym cukry: 51.90 g; Sól: 9.25 g;			

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-30 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)		
	II ŚN	Śliwka 1 szt 2 szt				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) 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,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2133.70 kcal; B: 89.39 g; T: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 270.15 g; W tym cukry: 33.09 g; Sól: 7.17 g;	E: 2400.43 kcal; B: 100.56 g; T: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 45.12 g; W: 319.22 g; W tym cukry: 40.43 g; Sól: 8.29 g;	E: 2492.06 kcal; B: 104.98 g; T: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; W: 331.40 g; W tym cukry: 41.30 g; Sól: 8.34 g;	E: 2583.26 kcal; B: 108.50 g; T: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 41.42 g; Sól: 8.82 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-10-01 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty białej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)		
	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: 1988.02 kcal; B: 87.67 g; T: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 280.03 g; W tym cukry: 59.67 g; Sól: 6.35 g;	E: 2384.57 kcal; B: 102.79 g; T: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 340.43 g; W tym cukry: 66.28 g; Sól: 7.28 g;	E: 2472.38 kcal; B: 104.18 g; T: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 361.47 g; W tym cukry: 70.74 g; Sól: 7.43 g;	E: 2563.58 kcal; B: 107.70 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 380.47 g; W tym cukry: 70.86 g; Sól: 7.91 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	
2021-10-02 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2051.64 kcal; B: 101.05 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 290.02 g; W tym cukry: 62.92 g; Sól: 7.20 g;	E: 2439.69 kcal; B: 114.90 g; T: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 359.21 g; W tym cukry: 79.32 g; Sól: 8.28 g;	E: 2509.40 kcal; B: 117.23 g; T: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 371.90 g; W tym cukry: 84.28 g; Sól: 8.41 g;	E: 2600.60 kcal; B: 120.75 g; T: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 390.90 g; W tym cukry: 84.40 g; Sól: 8.89 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	
2021-10-03 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 10 g		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 20 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2068.46 kcal; B: 97.59 g; T: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 275.09 g; W tym cukry: 48.75 g; Sól: 6.26 g;	E: 2408.67 kcal; B: 110.90 g; T: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 339.07 g; W tym cukry: 56.82 g; Sól: 7.41 g;	E: 2437.27 kcal; B: 111.13 g; T: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 346.19 g; W tym cukry: 56.93 g; Sól: 7.42 g;	E: 2528.47 kcal; B: 114.65 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 365.19 g; W tym cukry: 57.05 g; Sól: 7.90 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,