

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2021-09-06 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 ,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (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 ,)		Kasza jaglana na mleku 150 ml (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 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: 2040.74 kcal; B: 99.38 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 290.37 g; W tym cukry: 44.96 g; Sól: 6.49 g;	E: 2323.68 kcal; B: 111.73 g; T: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 51.90 g; Sól: 7.43 g;			E: 2460.88 kcal; B: 120.05 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 360.79 g; W tym cukry: 53.34 g; Sól: 8.29 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	
2021-09-07 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 50 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 50 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 50 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) 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		Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) 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	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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2133.74 kcal; B: 108.34 g; T: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; W: 273.12 g; W tym cukry: 31.94 g; Sól: 8.54 g;	E: 2413.25 kcal; B: 120.29 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; W: 324.06 g; W tym cukry: 38.63 g; Sól: 9.48 g;	E: 2548.91 kcal; B: 123.31 g; T: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; W: 352.70 g; W tym cukry: 39.39 g; Sól: 9.56 g;	E: 2640.11 kcal; B: 126.83 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; W: 371.70 g; W tym cukry: 39.51 g; Sól: 10.04 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2021-09-08 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Naturalna ze Straganu wieprzowa, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE,) 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 Naturalna ze Straganu wieprzowa, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE,) 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 Naturalna ze Straganu wieprzowa, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE,) 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 Naturalna ze Straganu wieprzowa, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE,) 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,) Morela suszona 20 g (S02,)	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,) Mizeria 100 g (MLE,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) 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,) Mizeria 100 g (MLE,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) 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 Mizeria 100 g (MLE,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) 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,) 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: 1974.35 kcal; B: 115.03 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 233.76 g; W tym cukry: 40.47 g; Sól: 7.37 g;	E: 2296.41 kcal; B: 127.66 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 294.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Sól: 8.32 g;	E: 2375.74 kcal; B: 129.32 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 311.80 g; W tym cukry: 57.13 g; Sól: 8.46 g;	E: 2466.94 kcal; B: 132.84 g; T: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 330.80 g; W tym cukry: 57.25 g; Sól: 8.94 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	
2021-09-09 czwartek	Śniadanie	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 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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 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 ,) 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: 2136.80 kcal; B: 109.92 g; T: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 265.74 g; W tym cukry: 26.84 g; Sól: 8.83 g;	E: 2549.44 kcal; B: 125.84 g; T: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.51 g; W: 315.27 g; W tym cukry: 34.80 g; Sól: 9.52 g;	E: 2709.04 kcal; B: 132.00 g; T: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; W: 348.52 g; W tym cukry: 35.01 g; Sól: 10.36 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	
2021-09-10 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 ,)	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 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 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
	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: 2035.12 kcal; B: 99.93 g; T: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 253.97 g; W tym cukry: 34.67 g; Sól: 7.76 g;	E: 2292.57 kcal; B: 111.07 g; T: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 300.47 g; W tym cukry: 41.31 g; Sól: 8.70 g;	E: 2341.80 kcal; B: 112.20 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 310.66 g; W tym cukry: 41.75 g; Sól: 8.84 g;	E: 2433.00 kcal; B: 115.72 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 329.66 g; W tym cukry: 41.87 g; Sól: 9.32 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	
2021-09-11 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 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 młode () 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 ,) Indyk z pasieki 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 ,) Indyk z pasieki 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 ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1974.44 kcal; B: 116.32 g; T: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 251.44 g; W tym cukry: 41.36 g; Sól: 7.30 g;	E: 2335.28 kcal; B: 135.05 g; T: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 310.52 g; W tym cukry: 48.52 g; Sól: 8.58 g;	E: 2430.18 kcal; B: 142.72 g; T: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 322.68 g; W tym cukry: 49.96 g; Sól: 8.61 g;	E: 2521.38 kcal; B: 146.24 g; T: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 341.68 g; W tym cukry: 50.08 g; Sól: 9.09 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-12 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 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 ,) 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: 2372.57 kcal; B: 126.65 g; T: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; W: 263.45 g; W tym cukry: 70.85 g; Sól: 8.88 g;	E: 2634.49 kcal; B: 138.37 g; T: 102.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.53 g; W: 309.80 g; W tym cukry: 77.44 g; Sól: 9.82 g;	E: 2725.69 kcal; B: 141.89 g; T: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; W: 328.80 g; W tym cukry: 77.56 g; Sól: 10.30 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	
2021-09-13 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	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	Nektarynka 1 szt 90 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: 2195.23 kcal; B: 92.05 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 314.26 g; W tym cukry: 62.26 g; Sól: 6.90 g;	E: 2547.05 kcal; B: 109.01 g; T: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; W: 371.83 g; W tym cukry: 74.85 g; Sól: 8.16 g;		E: 2638.25 kcal; B: 112.53 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 390.83 g; W tym cukry: 74.97 g; Sól: 8.64 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	
2021-09-14 wtorek	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 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 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	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 młode () 200 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g 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 młode () 200 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g 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 młode () 200 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2121.19 kcal; B: 105.99 g; T: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 277.53 g; W tym cukry: 30.91 g; Sól: 10.24 g;	E: 2493.23 kcal; B: 119.54 g; T: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; W: 348.02 g; W tym cukry: 38.32 g; Sól: 11.19 g;	E: 2510.02 kcal; B: 120.20 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; W: 351.16 g; W tym cukry: 38.70 g; Sól: 11.27 g;	E: 2601.22 kcal; B: 123.72 g; T: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 370.16 g; W tym cukry: 38.82 g; Sól: 11.75 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	
2021-09-15 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 ,) 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	Grycikowa () 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	Grycikowa () 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	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 ,) 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: 1999.57 kcal; B: 95.25 g; T: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 269.55 g; W tym cukry: 51.97 g; Sól: 8.17 g;	E: 2384.33 kcal; B: 109.49 g; T: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 341.96 g; W tym cukry: 58.97 g; Sól: 9.24 g;	E: 2467.11 kcal; B: 116.29 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 352.36 g; W tym cukry: 60.97 g; Sól: 9.25 g;	E: 2543.26 kcal; B: 119.38 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 368.03 g; W tym cukry: 60.86 g; Sól: 9.66 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	
2021-09-16 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 mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) 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 wielowarzywna () 100 g (SEL ,) 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 ,) 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: 2222.29 kcal; B: 106.66 g; T: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 265.91 g; W tym cukry: 45.07 g; Sól: 8.31 g;	E: 2607.81 kcal; B: 120.46 g; T: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 44.85 g; W: 339.99 g; W tym cukry: 52.87 g; Sól: 9.30 g;		E: 2699.01 kcal; B: 123.98 g; T: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; W: 358.99 g; W tym cukry: 52.99 g; Sól: 9.78 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
2021-09-17 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 ,)
	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 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	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: 1756.64 kcal; B: 90.44 g; T: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 234.70 g; W tym cukry: 42.90 g; Sól: 6.36 g;	E: 2074.09 kcal; B: 102.90 g; T: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 295.28 g; W tym cukry: 55.43 g; Sól: 7.22 g;	E: 2167.07 kcal; B: 104.93 g; T: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 315.46 g; W tym cukry: 59.26 g; Sól: 7.43 g;	E: 2258.27 kcal; B: 108.45 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 334.46 g; W tym cukry: 59.38 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	
2021-09-18 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 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 ,) 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: 2242.53 kcal; B: 109.38 g; T: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 287.22 g; W tym cukry: 42.06 g; Sól: 8.16 g;	E: 2577.83 kcal; B: 128.59 g; T: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; W: 333.96 g; W tym cukry: 49.29 g; Sól: 9.30 g;	E: 2674.62 kcal; B: 131.20 g; T: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; W: 342.21 g; W tym cukry: 49.88 g; Sól: 9.38 g;	E: 2765.82 kcal; B: 134.72 g; T: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; W: 361.21 g; W tym cukry: 50.00 g; Sól: 9.86 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-09-19 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	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 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1961.54 kcal; B: 113.90 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; W: 241.39 g; W tym cukry: 31.23 g; Sól: 8.64 g;	E: 2278.17 kcal; B: 126.04 g; T: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; W: 300.74 g; W tym cukry: 37.83 g; Sól: 9.51 g;	E: 2315.97 kcal; B: 126.86 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; W: 308.69 g; W tym cukry: 37.97 g; Sól: 9.51 g;			
	E: 2551.03 kcal; B: 120.49 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; W: 342.46 g; W tym cukry: 38.05 g; Sól: 9.91 g;					

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,