

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadanej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadanej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadanej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Kanapka z serem żółty m i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos kopekowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos kopekowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> )	Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2104.75 kcal;	E: 2422.87 kcal;	E: 2437.42 kcal;	E: 2528.62 kcal;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Mandarynki 2 szt		
2022-02-08 wtorek Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
	PD	Kanapka z serem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
Kolaża	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2409.62 kcal;	E: 2653.30 kcal;	E: 2680.31 kcal;	E: 2657.51 kcal;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-09 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g			
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	
	<b>PD</b>	Banan 1szt. 1 szt			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2313.77 kcal;	E: 2557.90 kcal;	E: 2574.52 kcal;	E: 2665.72 kcal;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-10 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )		Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g		Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g		
	PD	Kanapka z serem żółty m i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				
	Kolaża	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2325.15 kcal;	E: 2606.34 kcal;	E: 2722.64 kcal;	E: 2813.84 kcal;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-11 piątek	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa a szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	<b>II ŚN</b>	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej () 100 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salatka z kapusty czerwonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Morela suszona 20 g ( <b>S02,</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Morela suszona 20 g ( <b>S02,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2195.40 kcal;	E: 2476.28 kcal;	E: 2541.97 kcal;	E: 2633.17 kcal;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-12 sobota	Śniadanie	<p>Chleb razowy graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g                      Serek wiejski ziarnisty 60 g (<b>MLE,</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)</p>	<p>Chleb razowy graham 130 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g                      Serek wiejski ziarnisty 60 g (<b>MLE,</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Zacierka na mleku 150 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)</p>	<p>Chleb razowy graham 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g                      Serek wiejski ziarnisty 60 g (<b>MLE,</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)                      Zacierka na mleku 150 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)</p>	
	II ŚN	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml                      Biskopki 20g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml                      Biskopki 30g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml                      Biskopki 40g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)</p>	
	Obiad	<p>Kalaforowa z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Gulasz z indyka 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Buraczki gotowane () 100 g                      Ogórek kiszony z cebulką 100 g</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami () 350 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Gulasz z indyka 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                      Buraczki gotowane () 100 g                      Ogórek kiszony z cebulką 100 g</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)                      Gulasz z indyka 200 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)                      Buraczki gotowane () 100 g                      Ogórek kiszony z cebulką 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
	PD	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p>			
	Kolacja	<p>Chleb razowy graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy graham 130 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy graham 150 g (<b>GLU PSZ,</b>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>)                      Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	
		E: 2055.34 kcal;	E: 2426.38 kcal;	E: 2513.49 kcal;	E: 2604.69 kcal;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g ( <b>MLE,</b> )	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2276.45 kcal;	E: 2563.17 kcal;	E: 2646.16 kcal;	E: 2737.36 kcal;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )	Mandarynki 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Orzechy włoskie luskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2046.23 kcal;	E: 2416.65 kcal;	E: 2511.74 kcal;	E: 2602.94 kcal;	



		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2276.03 kcal;	E: 2451.07 kcal;	E: 2467.86 kcal;	E: 2627.46 kcal;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g ( <b>ORZ,</b> )	
2022-02-16 środa Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
Kolaża	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2072.21 kcal;	E: 2377.99 kcal;	E: 2393.04 kcal;	E: 2484.24 kcal;

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-17 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g		
	II ŚN	Mandarynki 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g			
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )				
	Kolacja	Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz ryбно(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2162.69 kcal;	E: 2405.68 kcal;	E: 2521.05 kcal;	E: 2612.25 kcal;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-18 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Obiad	Ryżowa() 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa() 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa() 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2008.69 kcal;	E: 2388.32 kcal;	E: 2429.97 kcal;	E: 2521.17 kcal;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-19 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Twaróg półtusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Mandarynki 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2023.25 kcal;	E: 2398.19 kcal;	E: 2467.90 kcal;	E: 2559.10 kcal;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-20 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
		Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 10 g		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 20 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2237.23 kcal;	E: 2494.48 kcal;	E: 2539.58 kcal;	E: 2630.78 kcal;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **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,