

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-02-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Mandarynki 2 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 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 kl M 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 kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2061.32 kcal;	E: 2302.63 kcal;	E: 2327.38 kcal;	E: 2464.58 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		
2022-02-22 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 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,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)		
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)					
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2104.74 kcal;	E: 2346.59 kcal;	E: 2480.51 kcal;	E: 2571.71 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	
2022-02-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Twaróg półtusty 60 g (MLE,) 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,) Pomidor 50 g	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 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,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Twaróg półtusty 60 g (MLE,) 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,) Pomidor 50 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,)		
	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2179.89 kcal;	E: 2484.22 kcal;	E: 2539.60 kcal;	E: 2630.80 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	
2022-02-24 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,) 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 () 350 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 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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		E: 2241.07 kcal;	E: 2628.19 kcal;	E: 2657.29 kcal;	E: 2748.49 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	
2022-02-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt 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	Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 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 (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Banan 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		E: 2346.32 kcal;	E: 2587.35 kcal;	E: 2666.84 kcal;	E: 2758.04 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		
2022-02-26 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g	
		Obiad	Ryżowa() 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa() 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa() 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Cukinia pieczona* 100 g	
			Mandarynki 2 szt			
		Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PD	E: 2116.06 kcal;	E: 2473.82 kcal;	E: 2585.64 kcal;	E: 2676.84 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		
2022-02-27 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,)		
		Banan 1szt. 1 szt				
		Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowy* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Morela suszona 20 g (S02,)			
		Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa a szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa a szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa a szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2471.73 kcal;	E: 2712.76 kcal;	E: 2733.65 kcal;	E: 2879.23 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		
2022-02-28 poniedziałek	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 ostrońce niejadłej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadłej 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,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadłej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadłej 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	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ryż na sypko 200 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			PD Banan 1szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 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: 2450.82 kcal;	E: 2694.95 kcal;	E: 2767.97 kcal;	E: 2859.17 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
2022-03-01 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa a,szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2294.11 kcal;	E: 2664.76 kcal;	E: 2679.82 kcal;	E: 2771.02 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	
2022-03-02 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 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,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 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,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 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,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 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,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Gruszka 1szt. 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,)	
	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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 1949.66 kcal;	E: 2331.59 kcal;	E: 2438.48 kcal;	E: 2529.68 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	
2022-03-03 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa wieprzowy wędzony parzony . 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Salata 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,) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Salata 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,) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza kukury dziana 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 (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z decierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			
	E: 2268.04 kcal;	E: 2622.47 kcal;	E: 2653.56 kcal;	E: 2744.76 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	
2022-03-04 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Mandarynki 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Mandarynki 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Mandarynki 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	II ŚN	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 (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	E: 2002.05 kcal;	E: 2259.30 kcal;	E: 2366.12 kcal;	E: 2457.32 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	
2022-03-05 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane kl M 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 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,) Orzechy włoskie luskane 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 () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g	
	E: 2310.31 kcal;	E: 2645.61 kcal;	E: 2742.40 kcal;	E: 2833.60 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
2022-03-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g
		Mandarynki 2 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Salata zielona 20 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salata zielona 20 g	
	E: 2187.53 kcal;	E: 2390.76 kcal;	E: 2446.51 kcal;	E: 2681.84 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,