

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-03-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,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,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,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,)		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 20 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 400 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; B: 98.74 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 298.30 g; W tym cukry: 66.90 g; Bł.: 28.12 g;	E: 2302.63 kcal; B: 109.50 g; T: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 341.10 g; W tym cukry: 73.34 g; Bł.: 31.90 g;	E: 2489.91 kcal; B: 120.89 g; T: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 366.59 g; W tym cukry: 77.12 g; Bł.: 33.54 g;	E: 2581.11 kcal; B: 124.41 g; T: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 385.59 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 35.82 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-03-22 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,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2133.98 kcal; B: 108.85 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 276.77 g; W tym cukry: 43.88 g; Bł.: 36.36 g;	E: 2375.84 kcal; B: 119.27 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; W: 320.27 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 40.50 g;	E: 2509.76 kcal; B: 122.47 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; W: 348.05 g; W tym cukry: 51.61 g; Bł.: 42.02 g;	E: 2600.96 kcal; B: 125.99 g; T: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; W: 367.05 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 44.30 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	
2022-03-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyszdra 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,) Pyszdra 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,) Pyszdra 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,) 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,) Pyszdra 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		
2022-03-23 środa	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,) Morela suszona 20 g (S02,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,)	
2022-03-23 środa	Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (panga) 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 (panga) 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 (panga) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
			E: 2160.89 kcal; B: 111.73 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 279.68 g; W tym cukry: 45.74 g; Bł.: 34.77 g;	E: 2465.22 kcal; B: 123.68 g; T: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 58.33 g; Bł.: 41.05 g;	E: 2520.60 kcal; B: 124.93 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 349.58 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 43.08 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	
2022-03-24 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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 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,)		
	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,) Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp-dieta* 100 g (MLE, 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,) Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp-dieta* 100 g (MLE, 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,) Salatka jarzynowa z wędliną dr/wp-dieta* 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	E: 2230.00 kcal; B: 106.78 g; T: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 274.48 g; W tym cukry: 27.44 g; Bł.: 33.91 g;	E: 2617.11 kcal; B: 123.37 g; T: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.17 g; W: 329.83 g; W tym cukry: 34.94 g; Bł.: 39.71 g;	E: 2646.21 kcal; B: 124.10 g; T: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.20 g; W: 336.28 g; W tym cukry: 35.31 g; Bł.: 40.36 g;	E: 2737.41 kcal; B: 127.62 g; T: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; W: 355.28 g; W tym cukry: 35.43 g; Bł.: 42.64 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	
2022-03-25 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; B: 106.50 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 325.75 g; W tym cukry: 81.60 g; Bł.: 37.11 g;	E: 2587.35 kcal; B: 117.00 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 369.19 g; W tym cukry: 87.92 g; Bł.: 40.82 g;	E: 2666.84 kcal; B: 119.02 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 387.11 g; W tym cukry: 88.46 g; Bł.: 42.33 g;	E: 2758.04 kcal; B: 122.54 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 406.11 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 44.61 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-03-26 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynekowa 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% tł.) 1 szt (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Szynekowa 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% tł.) 1 szt (MLE,) Szynekowa 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% tł.) 1 szt (MLE,) Szynekowa 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	
	PD	Mandarynki 2 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 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% tł.) 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% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2116.06 kcal; B: 113.85 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 292.96 g; W tym cukry: 46.64 g; Bł.: 33.46 g;	E: 2473.82 kcal; B: 132.41 g; T: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 53.28 g; Bł.: 39.20 g;	E: 2585.64 kcal; B: 140.50 g; T: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 55.03 g; Bł.: 40.47 g;	E: 2676.84 kcal; B: 144.02 g; T: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 55.15 g; Bł.: 42.75 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		
2022-03-27 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,)		
		II ŚN 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	
			PD jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,) Morela suszona 20 g (S02,)			
		Kolaża	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; B: 133.58 g; T: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; W: 282.68 g; W tym cukry: 69.44 g; Bł.: 33.09 g;	E: 2712.76 kcal; B: 144.08 g; T: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; W: 326.04 g; W tym cukry: 75.76 g; Bł.: 36.80 g;		E: 2733.65 kcal; B: 145.30 g; T: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; W: 329.02 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 37.14 g;	E: 2879.23 kcal; B: 149.37 g; T: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; W: 354.00 g; W tym cukry: 76.24 g; Bł.: 39.88 g;		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji			
2022-03-28 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 niejedalnej 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 niejedalnej 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 niejedalnej 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 niejedalnej 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,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)					
		Kolaça		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: 2204.15 kcal; B: 85.15 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 328.07 g; W tym cukry: 93.63 g; Bł.: 28.77 g;		E: 2509.97 kcal; B: 97.31 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 384.84 g; W tym cukry: 104.90 g; Bł.: 33.43 g;		E: 2582.99 kcal; B: 102.90 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 391.40 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 34.06 g;			
E: 2674.19 kcal; B: 106.42 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 410.40 g; W tym cukry: 107.09 g; Bł.: 36.34 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	
2022-03-29 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,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
	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*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, 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	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 () 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(panga)-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(panga)-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(panga)-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(panga)-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: 2298.31 kcal; B: 104.79 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 315.10 g; W tym cukry: 35.31 g; Bł.: 35.93 g;	E: 2653.56 kcal; B: 117.67 g; T: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; W: 382.44 g; W tym cukry: 42.34 g; Bł.: 41.06 g;	E: 2670.35 kcal; B: 118.34 g; T: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 385.59 g; W tym cukry: 42.72 g; Bł.: 41.43 g;	E: 2761.55 kcal; B: 121.86 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; W: 404.59 g; W tym cukry: 42.84 g; Bł.: 43.71 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	
2022-03-30 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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,) Połudwica 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,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) 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,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2086.83 kcal; B: 96.49 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 292.89 g; W tym cukry: 51.83 g; Bł.: 34.16 g;	E: 2470.38 kcal; B: 110.55 g; T: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 366.64 g; W tym cukry: 58.38 g; Bł.: 39.04 g;	E: 2568.22 kcal; B: 117.79 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 380.37 g; W tym cukry: 60.62 g; Bł.: 39.35 g;	E: 2659.42 kcal; B: 121.31 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 399.37 g; W tym cukry: 60.74 g; Bł.: 41.63 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	
2022-03-31 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 decierzycy z warzywami () 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	E: 2268.04 kcal; B: 110.21 g; T: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; W: 278.33 g; W tym cukry: 46.87 g; Bł.: 35.56 g;	E: 2622.47 kcal; B: 123.17 g; T: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 345.55 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 40.26 g;	E: 2653.56 kcal; B: 124.02 g; T: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; W: 352.41 g; W tym cukry: 54.67 g; Bł.: 41.03 g;	E: 2744.76 kcal; B: 127.54 g; T: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; W: 371.41 g; W tym cukry: 54.79 g; Bł.: 43.31 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	
2022-04-01 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% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Mandarynki 2 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% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Mandarynki 2 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% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mandarynki 2 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% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mandarynki 2 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 kiszzonej () 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 kiszzonej () 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 kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 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 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% tł.) 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: 2058.98 kcal; B: 94.00 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 296.25 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 32.93 g;	E: 2316.23 kcal; B: 105.38 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 342.40 g; W tym cukry: 76.72 g; Bł.: 36.74 g;	E: 2459.45 kcal; B: 113.27 g; T: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 368.45 g; W tym cukry: 80.33 g; Bł.: 39.22 g;	E: 2550.65 kcal; B: 116.79 g; T: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 387.45 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 41.50 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	
2022-04-02 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 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,) Salatka 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,) Salatka 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,) Salatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
Kolaża	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (MLE, SEL,) 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,) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (MLE, SEL,) 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,) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (MLE, SEL,) Salata zielona 20 g		
	E: 2317.38 kcal; B: 105.42 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 320.57 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 36.13 g;	E: 2652.68 kcal; B: 124.62 g; T: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; W: 367.32 g; W tym cukry: 58.32 g; Bł.: 40.86 g;	E: 2749.48 kcal; B: 127.24 g; T: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 375.57 g; W tym cukry: 58.91 g; Bł.: 42.16 g;	E: 2840.68 kcal; B: 130.76 g; T: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; W: 394.57 g; W tym cukry: 59.03 g; Bł.: 44.44 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	
2022-04-03 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 Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) 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	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 Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) 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	
	II ŚN	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	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; B: 119.18 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; W: 292.23 g; W tym cukry: 68.25 g; Bł.: 31.71 g;	E: 2390.76 kcal; B: 128.86 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; W: 327.73 g; W tym cukry: 74.43 g; Bł.: 35.09 g;	E: 2446.51 kcal; B: 130.37 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; W: 339.08 g; W tym cukry: 75.30 g; Bł.: 35.79 g;	E: 2681.84 kcal; B: 124.17 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; W: 372.81 g; W tym cukry: 75.46 g; Bł.: 39.33 g;	

<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,