

Dieta podstawowa poniedziałek 12.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
Śn. II	Sałatka z kaszy jaglanej (230 g)	Sałatka z kaszy jaglanej (235 g)	Sałatka z kaszy jaglanej (240 g)	Sałatka z kaszy jaglanej (245 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Śliwki - 50 g Płatki owsiane - 30 g Rodzynki, suszone - 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Wtorek 13.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8
Drugie śniadanie	Chleb żytni jasny - 40 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g 1, 6	Chleb żytni jasny - 60 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g 1, 6	Chleb żytni jasny - 80 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g 1, 6	Chleb żytni jasny - 80 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g 1, 6
Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8
Pod.	Koktajl czekoladowy (240 g) 6	Koktajl czekoladowy (260 g) 6	Koktajl czekoladowy (260 g) 6	Koktajl bananowy (260 g) Jabłko - 150 g 6
Kolacja	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g 1,6	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g 1,6	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g 1,6	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g 1,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa środa 14.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8
	śn. II	śn. II	śn. II	śn. II
	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna perłowa - 80 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna perłowa - 100 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 100 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 150 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka, gotowana, zasmażana - 150 g 1, 6, 8
	Pod.	Pod.	Pod.	Pod.
	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8
	Alergeny legenda:			
	1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne			

Dieta podstawowa czwartek 15.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Ryż brązowy z pomidorem - 260g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos beszamelowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza jaglana - 100 g Buraki gotowane - 130 g
	1,6,8,	1,6,8,	1,6,8,	1,6,8,
Podwieczorek	Krem z bananem i otrębami 170 g	Krem z bananem i otrębami 220 g	Krem z bananem i otrębami 270 g Dynia, pestki - 5 g	Krem z bananem i otrębami 270 g Dynia, pestki - 5 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa piątek 16.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g
	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6
Śn.II	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (230 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane- 250 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos koperkowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (160 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)
	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa sobota 17.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Kasza jaglana z warzywami na zimno 175 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 175 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 260 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 260 g
	1	1	1	1
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Podwieczorek	Gruszka - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g Dydia, pestki - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser, Gouda tłusty - 15 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa niedziela 18.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (60 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (60 g) Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (90 g) Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (90 g) Jaja gotowane - 50 g
	1,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Śn. II	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (230 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (260 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (310 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (330 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa poniedziałek 19.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)
	Chleb żytni jasny - 80 g	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g
	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)
	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)
	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g
	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g
	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g
Śn. II	Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	Ser, Gouda tłusty - 20 g	Ser, Gouda tłusty - 20 g	Ser, Gouda tłusty - 20 g	Ser, Gouda tłusty - 20 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)
	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	Gulasz z indyka (250 g)	Gulasz z indyka (250 g)	Gulasz z indyka (250 g)	Gulasz z indyka (250 g)
Obiad	Kasza jęczmienna, perłowa - 125 g	Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (370 g)	Koktajl z gruszką (370 g)
	6	6	1,6	1,6
	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g
	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g
	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)
8	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g
	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g
	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g
	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g
	Szynka wiejska - 40 g	Szynka wiejska - 40 g	Szynka wiejska - 40 g	Szynka wiejska - 40 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa wtorek 20.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 60 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 60 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (285 g)	Kasza gryczana z pomidorem (295 g)	Kasza gryczana z pomidorem (295 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)
	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,
Pod.	Salatka owocowa (jabłko 150 g, banan 50g, gruszka 20 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Salatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Salatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Salatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Jaja gotowane - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Jaja gotowane - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Jaja gotowane - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 100 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa środa 21.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Salatka makaronowa z warzywami (275 g)	Salatka makaronowa z warzywami (275 g)	Salatka makaronowa z warzywami (275 g)	Salatka makaronowa z warzywami (275 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 100 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (200 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 100 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (200 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 130 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (270 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 130 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (320 g)
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Jabłko - 200 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 200 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 200 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szyńka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szyńka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szyńka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szyńka z indyka - 50 g
	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa czwartek 22.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)
	Szynka wiejska - 20 g	Szynka wiejska - 50 g	Szynka wiejska - 50 g	Szynka wiejska - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 80 g	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa z fasolką (350a ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
czorek	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (350 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa piątek 23.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z dorsza pieczonego (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z dorsza pieczonego (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z dorsza pieczonego (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z dorsza pieczonego (85 g)
	1,3,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)
	1	Stoniecznik, nasiona - 15 g	Stoniecznik, nasiona - 20 g	Stoniecznik, nasiona - 20 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,
	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanie (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i bananem na maślanie (310 g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Ser twarogowy chudy - 60 g
	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,
Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa sobota 24.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6
Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szpinakowa 350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,
	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (10 g) 1	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (15 g) 1	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (15 g) 1	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g) 1
	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa niedziela 25.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) 1,2,6,8,
	1,6	1,6	1,6	1,6
Drugie śniadanie	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 80 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 130 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 130 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z selera i jabłka (150 g) 1,2,6,8,
	1,6	1,6	1,6	1,6
Czorek	Jogurt z bananem (240 g) 6	Jogurt z bananem (250 g) 6	Jogurt z bananem (255 g) 6	Koktajl bananowy (260 g) 6
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 40 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 80 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 80 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1,5,6,8,
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				