

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 1.03.2021 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 Szynka z indyka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8
	Śn.	Śn.	Śn.	Śn.
	Pęczetto z warzywami 210 g	Pęczetto z warzywami 315 g	Pęczetto z warzywami 315 g	Pęczetto z warzywami 315 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 80 g Schab, pieczony - 100 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 120 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8
	Pod.	Pod.	Pod.	Pod.
	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 10 g	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 15 g	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 15 g	Jabłko - 150 g Rodzynki, suszone - 15 g
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 Twarożek pomidorowy (60 g) 1,7,8	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 Twarożek pomidorowy (60 g) 1,7,8	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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,7,8	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 Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,7,8
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 2.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 Pasta jajeczna (120 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 Pasta jajeczna (120 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 Pasta jajeczna (120 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 5 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g Sos szpinakowy 120 g Marchew gotowana - 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Sos szpinakowy 120 g Marchew gotowana - 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Sos szpinakowy 120 g Marchew gotowana - 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka (100 g) Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Sos szpinakowy 120 g Marchew gotowana - 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dyńa, pestki - 5 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dyńa, pestki - 10 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dyńa, pestki - 10 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dyńa, 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 Pasta brokułowa 100 g	Chleb żytni jasny - 110 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 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 brokułowa 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 brokułowa 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
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 Sroda 3.03.2021 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 180 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Ser mozzarella - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 100 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 130 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 150 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 150 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g 1,2,6,8
	1,6	1,6	1,6	1,6
Pod.	Koktajl z wiśnią 230 g	Koktajl z wiśnią 230 g	Koktajl z wiśnią 260 g	Koktajl z wiśnią 260 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	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 Sałatka jarzynowa (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 Sałatka jarzynowa (100 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 Sałatka jarzynowa (100 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 Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
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 Czwartek 4.03.2021 rok					
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 kurczaka i włoszczyzny (100 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 g	
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8	
	Śn. II	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g
		6	6	6	6
	Obiad	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (450 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)
1,2,6,8		1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
Pod.		Kasza jagłana z gruszką i rodzynkami - 140 g	Kasza jagłana z gruszką i rodzynkami - 145 g	Kasza jagłana z gruszką i rodzynkami - 265 g	Kasza jagłana z gruszką i rodzynkami - 265 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g	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 Jaja gotowane - 50 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka 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 SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne					

DIETA PODSTAWOWA Piątek 5.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 makreli z koperkiem i ogórkiem (85 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 z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 g)	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 z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 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 z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g)	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g)	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g)	Pęczetto z cukinią i pomidorem (230 g)
	Bułka grahamka 30 g	Bułka grahamka 60 g		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 100 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 200 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 130 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 200 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 150 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 300 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 130 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 300 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (290 g)	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (290 g)	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (340 g)	Jogurt z chia i jabłkiem (330 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 Pasta z ciecior 60 g	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 Pasta z ciecior 60 g	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 Pasta z ciecior 60 g	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 Pasta z ciecior 60 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
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 6.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Pulpety z indyka i wołowiny (100 g) Sos koperkowy 120 g Brokuły - 130 g 1,2,5,6,8	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Pulpety z indyka i wołowiny (100 g) Sos koperkowy 120 g Brokuły - 130 g 1,2,5,6,8	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Pulpety z indyka i wołowiny (100 g) Sos koperkowy 120 g Brokuły - 130 g 1,2,5,6,8	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Pulpety z indyka i wołowiny (100 g) Sos koperkowy 120 g Brokuły - 130 g 1,2,5,6,8
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
Pod	Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g 6	Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Słonecznik, nasiona - 15 g 6	Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Słonecznik, nasiona - 15 g 6	Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Słonecznik, nasiona - 20 g 6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	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 Twarożek koperkowy (60 g) 1,6	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 Twarożek koperkowy (60 g) 1,6	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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,6	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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
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 Niedziela 7.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 Pasta jaglano-pomidorowa 125 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 Pasta jaglano-pomidorowa 180 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 Pasta jaglano-pomidorowa 180 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 Pasta jaglano-pomidorowa 180 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn II	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Surówka z marchwi (150 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (150 g) Surówka z marchwi (150 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (150 g) Surówka z marchwi (150 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (150 g) Surówka z marchwi (150 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Płatki ryżowe (250 g)	Płatki ryżowe (250 g)	Płatki ryżowe (250 g) Rodzynki, suszone - 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 Sałatak ziemniaczana 235 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 Sałatak ziemniaczana 235 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 Sałatak ziemniaczana 235 g Szynka z indyka - 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 Sałatak ziemniaczana 235 g Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
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 soję 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 9.03.2021 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 Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 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 Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem wiśniowy, 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 wiśniowy, 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 wiśniowy, niskosłodzony - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śniadanie	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 220 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 220 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 300 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g)	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 10 g	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 10 g	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 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 Pasta z gotowanego kurczaka 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 gotowanego kurczaka 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 gotowanego kurczaka 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 gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmanska-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 soję 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 10.03.2021 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 80 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa z brokułami (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dynia, pestki - 10 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dynia, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dynia, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dynia, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykał 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 11.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
	Kasza gryczana z pomidorem (210 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,5,6,8	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,5,6,8	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, gotowane -250 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,5,6,8	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,5,6,8
	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)
	Rodzynki, suszone - 15 g	Rodzynki, suszone - 15 g	Rodzynki, suszone - 15 g	Rodzynki, suszone - 20 g
	1	1	1	1
Kolekcja	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 - 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	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	1,6	1,6	1,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmanska-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 soję 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 12.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)
	Chleb żytni jasny - 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 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)
Śn. II	Salata - 20 g	Salata - 20 g	Salata - 20 g	Salata - 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
	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)
	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8
Obiad	Salatka z ryżu brązowego (230 g)	Salatka z ryżu brązowego (240 g)	Salatka z ryżu brązowego (240 g)	Salatka z ryżu brązowego (240 g)
	1	1	1	1
	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)	Krem z selera (350 ml)
	Dorsz z rusztu - 100 g	Dorsz z rusztu - 100 g	Dorsz z rusztu - 100 g	Dorsz z rusztu - 100 g
	Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g	Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g	Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g	Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g
Pod.	Kasza jaglana - 80 g	Kasza jaglana - 80 g	Kasza jaglana - 80 g	Kasza jaglana - 130 g
	Sos koperkowy 120 g	Sos koperkowy 120 g	Sos koperkowy 120 g	Sos koperkowy 120 g
	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
	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8	1,2,3,5,6,8
	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (140 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (190 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (190 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (190 g)
Kolacja	1,6	1,6	1,6	1,6
	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 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)
	Salata - 20 g	Salata - 20 g	Salata - 20 g	Salata - 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 wiejski 3%, - 150 g	Serek wiejski 3%, - 150 g	Serek wiejski 3%, - 150 g	Serek wiejski 3%, - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
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 SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Sobota 13.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (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 koperkowy (60 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	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 Twarożek koperkowy (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g Rodzynki, suszone - 15 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 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, 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, 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, Gouda tłusty - 15 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 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Niedziela 14.03.2021 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Ryż z ogórkiem (185 g)	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 80 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 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.	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem 200 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
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 Jaja gotowane - 50 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 Jaja gotowane - 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 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 - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmanska-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				