

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 7.06.2021 rok				
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 - 100 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	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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Dynia, pestki - 15 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Dynia, pestki - 15 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Kasza gryczana z pomidorem (230 g) 1,6	Kasza gryczana z pomidorem (240 g) 1,6	Kasza gryczana z pomidorem (240 g) 1,6	Kasza gryczana z pomidorem (240 g) 1,6
68	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) 1,2,6,8	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g) 1,2,6,8	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g) 1,2,6,8	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g) 1,2,6,8
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g 6
	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 Szynka z indyka - 30 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 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 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,	1,2,5,6,8,
przygotowała: mgr Marta Zygmankowska-Myka 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 8.06.2021 rok				
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 piersi kurczaka - 40 g Powidła śliwkowe - 30 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 Szynka z piersi kurczaka - 60 g Powidła śliwkowe - 30 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 Szynka z piersi kurczaka - 60 g Powidła śliwkowe - 30 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 Szynka z piersi kurczaka - 60 g Powidła śliwkowe - 50 g 1,5,6,8
	Śn. II Bułki grahamki - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g Masło ekstra - 5 g Ogórek - 50 g 1,6	Bułki grahamki - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g Masło ekstra - 5 g Ogórek - 50 g 1,6	Bułki grahamki - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g Masło ekstra - 5 g Ogórek - 50 g 1,6	Bułki grahamki - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g Masło ekstra - 5 g Ogórek - 50 g 1,6
Obiad	Zupa meksykańska (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bulgur gotowany - 150 g Sos koperkowy 120 g Sałata z jogurtem i pomidorem 130 g Schab, pieczony - 100 g 1,2,6,8	Zupa meksykańska (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bulgur gotowany - 200 g Sos koperkowy 120 g Sałata z jogurtem i pomidorem 130 g Schab, pieczony - 100 g 1,2,6,8	Zupa meksykańska (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bulgur gotowany - 200 g Sos koperkowy 120 g Sałata z jogurtem i pomidorem 130 g Schab, pieczony - 140 g 1,2,6,8	Zupa meksykańska (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Bulgur gotowany - 250 g Sos koperkowy 120 g Sałata z jogurtem i pomidorem 130 g Schab, pieczony - 140 g 1,2,6,8
	Pod Sałatka owocowa 210 g	Sałatka owocowa 410 g	Sałatka owocowa 410 g	Sałatka owocowa 410 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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8	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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8	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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8	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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) 1,6,8
	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 SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

	DIETA PODSTAWOWA Środa 9.06.2021 rok			
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 - 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 jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Śn. II	Jogurt z płatkami i pestkami słonecznika 230 g 1,6	Jogurt z płatkami i pestkami słonecznika 250 g 1,6	Jogurt z płatkami i pestkami słonecznika 250 g 1,6	Jogurt z płatkami i pestkami słonecznika 250 g 1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 130 g Mięso z ud kurczaka pieczone 100 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 130 g Mięso z ud kurczaka pieczone 150 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 250 g Buraki gotowane - 130 g Mięso z ud kurczaka pieczone 150 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki, gotowane - 300 g Buraki gotowane - 130 g Mięso z ud kurczaka pieczone 150 g
	1	1	1	1
Pod.	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) 1	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) 1	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) 1	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g) 1
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 ciecioriki i włoszczyzny 145 g 1,6	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 ciecioriki i włoszczyzny 145 g 1,6	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 ciecioriki i włoszczyzny 145 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 Pasta z ciecioriki i włoszczyzny 145 g 1,6
przygotowała: mgr Marta Zygmawska-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 10.06.2021 rok				
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (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 (60 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Salatka makaronowa z warzywami (215 g) 1,2,6,8	Salatka makaronowa z warzywami (265 g) 1,2,6,8	Salatka makaronowa z warzywami (315 g) 1,2,6,8	Salatka makaronowa z warzywami (315 g) 1,2,6,8
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Obiad	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Pulpety z indyka w pomidorowym sosie z warzywami (300 g)	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Pulpety z indyka w pomidorowym sosie z warzywami (300 g)	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Pulpety z indyka w pomidorowym sosie z warzywami (300 g)	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g Pulpety z indyka w pomidorowym sosie z warzywami (300 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g z gruszką i bakaliami 70 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g z gruszką i bakaliami 75 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g z gruszką i bakaliami 75 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g z gruszką i bakaliami 75 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 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) Szynka z indyka - 40 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) Szynka z indyka - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
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 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 1106.2021 rok			
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 Ser twarogowy chudy - 40 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 - 80 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 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 Ser twarogowy chudy - 80 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 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 Ser twarogowy chudy - 80 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Drugi	Budyń czekoladowy (260 g)	Budyń czekoladowy (260 g) Jabłko - 100 g	Budyń czekoladowy (260 g) Jabłko - 150 g	Budyń waniliowy (260 g) Jabłko - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 120 g Surówka z marchwi (150 g) Sos beszamelowy 120 g Dorsz z rusztu - 130 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Surówka z marchwi (150 g) Sos beszamelowy 120 g Dorsz z rusztu - 130 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Surówka z marchwi (150 g) Sos beszamelowy 120 g Dorsz z rusztu - 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 250 g Surówka z marchwi (150 g) Sos beszamelowy 120 g Dorsz z rusztu - 150 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g) Słupki warzyw: Ogórek - 50 g Rzodkiewka - 50 g Marchew - 100 g	Koktajl bananowy (240 g) Słupki warzyw: Ogórek - 50 g Rzodkiewka - 50 g Marchew - 100 g	Koktajl bananowy (240 g) Słupki warzyw: Ogórek - 50 g Rzodkiewka - 50 g Marchew - 100 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 rybna (85 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 rybna (85 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 rybna (85 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 rybna (85 g)
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
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 Niedziela 13.06.2021 rok			
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	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 Pasta włoszczyzny i indyka 75 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 włoszczyzny i indyka 75 g Ser twarogowy chudy - 50 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 włoszczyzny i indyka 75 g Ser twarogowy chudy - 50 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 włoszczyzny i indyka 75 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Śn. II	Maślanka 1,5% - 200 g Surówka z marchwi (150 g)	Maślanka 1,5% - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Migdały - 10 g	Maślanka 1,5% - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Migdały - 10 g Żurawina suszona - 10 g	Maślanka 1,5% - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Migdały - 10 g Żurawina suszona - 10 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka faszerowane szpinakiem i mozarellą 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Fasolka szparagowa,gotowana 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka faszerowane szpinakiem i mozarellą 160 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa,gotowana 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka faszerowane szpinakiem i mozarellą 160 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa,gotowana 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka faszerowane szpinakiem i mozarellą 160 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa,gotowana 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Płatki z jogurtem i owocami 215 g	Płatki z jogurtem i owocami 235 g	Płatki z jogurtem i owocami 235 g	Płatki z jogurtem i owocami 300 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 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 - 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 - 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 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, makadami 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 14.06.2021 rok			
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
Śn. II	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Ser twarogowy chudy - 30 g Chleb żytni jasny - 50 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Ser twarogowy chudy - 30 g Chleb żytni jasny - 50 g
	6	1, 6	6	1, 6
Obiad	Barszcz zabelany z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (2 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoścyczyzny - 150 g	Barszcz zabelany z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (2 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoścyczyzny - 150 g	Barszcz zabelany z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoścyczyzny - 225 g	Barszcz zabelany z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoścyczyzny - 225 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (10 g)	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml 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 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g
	1,2, 8	1, 2, 8	1, 2, 8	1, 2, 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, makadama 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 skorupki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 15.06.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 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 brokuł (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 Pasta z brokuł (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Pasta z brokuł (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Pasta z brokuł (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
	Śn. II	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (255 g)	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g
1, 6		1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
	Pod.	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (220 g)	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (320 g)	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (320 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 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 Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, twaróg chudy - 40 g
	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 SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 16.06.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Śn. II	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (315 g)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 100 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 100 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 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 Twarożek ze szczypiorkiem (55 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 ze szczypiorkiem (80 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 ze szczypiorkiem (80 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 (110 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 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 Czwartek 17.06.2021 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 Twarożek pomidorowy z koperkiem (60 g)	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 koperkiem (90 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 koperkiem (90 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 koperkiem (90 g)
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Chleb żytni jasny - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 50 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 80 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (215 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (220 g)
	1			
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 piersi kurczaka - 20 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 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 piersi kurczaka - 40 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 SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 18.06.2021 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 - 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)	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 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) Chleb żytni jasny - 30 g	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Pęczetto z cukinią i pomidorem (180 g) Chleb żytni jasny - 30 g
	1	1	1	1
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 - 250 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 - 250 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 (290 g)	Jogurt z chia i jabłkiem (290 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 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)	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 - 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 Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 15 g
	1,2,6	1,2,6	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 Sobota 19.06.2021 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (165 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 75 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa -125 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 125 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 125 g Sos beszamelowy 120 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (190 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)
	1	1	1	1
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 - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (ˆ155 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 - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (ˆ155 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 Szynka z piersi kurczaka - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (ˆ155 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 14 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 Sałatka z kurczakiem i ryżem (ˆ155 g)
	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 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 mączniki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 20.06.2021 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 Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (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 piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 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 Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
Śn. II	Pomidor - 100 g Ser mozzarella - 20 g Olej lniany - 5 g Dyńa, pestki - 5 g Chleb żytni jasny - 40 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dyńa, pestki - 7 g Chleb żytni jasny - 60 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dyńa, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dyńa, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 250 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 250 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 300 g Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kol.	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szynka 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 Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szynka z indyka - 20 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
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 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				