

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 21.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka na zielono (80 g) Ser twarogowy chudy - 50 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
	Śn. II	Śn. II	Śn. II	Śn. II
Obiad	Salatka z kaszy jaglanej (230 g) 1, 6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Salatka z kaszy jaglanej (235 g) 1, 6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Salatka z kaszy jaglanej (240 g) 1, 6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Salatka z kaszy jaglanej (245 g) 1, 6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Ryż z sosem szpinakowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kolacja	Śliwki - 50 g Płatki owsiane - 30 g Rodzynki, suszone - 10 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Śliwki - 100 g Płatki owsiane - 45 g Rodzynki, suszone - 15 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 22.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 100 g Szynka z indyka - 50 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
	Chleb żytni jasny - 40 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g	Chleb żytni jasny - 60 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g	Chleb żytni jasny - 80 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g	Chleb żytni jasny - 80 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 7 g Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g Koper ogrodowy - 3 g
Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa ogórkowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Szynka duszona w pomidorowym sosie z Ziemniaki, późne - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
	Koktajl czekoladowy (240 g)	Koktajl czekoladowy (260 g)	Koktajl czekoladowy (260 g)	Koktajl bananowy (260 g) Jabłko - 150 g
Pod.	6	6	6	6
	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g	Twarożek koperkowy (60 g) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wiejska - 30 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 23.09.2020 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 piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 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 piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g 1, 5, 6, 8
	śn. II	śn. II	śn. II	śn. II
	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6	Sałatka makaronowa z mozzarellą - 215 G 1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna perłowa - 80 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jęczmienna perłowa - 100 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 100 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g 1, 6, 8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 150 g Udko kurczaka pieczone, bez skóry - 100 g Sos beszamelowy 120 g Marchewka, gotowana, zasmażana - 150 g 1, 6, 8
	Pod.	Pod.	Pod.	Pod.
	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6	Jabłko - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Sałatka jarzynowa (100 g) 1, 2, 5, 6, 8
	Alergeny legenda:			
	1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne			

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 24.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
	Ryż brązowy z pomidorem - 260g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g	Ryż brązowy z pomidorem - 260g Chleb żytni razowy - 40 g
Śn. II	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g	Krem z brokuł (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos beszamelowy 120 g Schab, pieczony - 100 g Kasza jaglana - 100 g Buraki gotowane - 130 g
	1,6,8,	1,6,8,	1,6,8,	1,6,8,
	Krem z bananem i otrębami 170 g	Krem z bananem i otrębami 220 g	Krem z bananem i otrębami 270 g Dynia, pestki - 5 g	Krem z bananem i otrębami 270 g Dynia, pestki - 5 g
Podwieczorek	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 25.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g
	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6
Śn.II	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (230 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane- 250 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos koperkowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (160 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)
	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 26.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Kasza jaglana z warzywami na zimno 175 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 175 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 260 g	Kasza jaglana z warzywami na zimno 260 g
	1	1	1	1
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Makaron z sosem z warzywami i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Podwieczorek	Gruszka - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g	Gruszka - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 225 g Płatki owsiane - 15 g Dyń, 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 Galaretkę z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretkę z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretkę 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 Galaretkę z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 27.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (60 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (60 g) Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (90 g) Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koprem (90 g) Jaja gotowane - 50 g
	1,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Śn. II	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (230 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (260 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (310 g)	Jogurt z płatkami, owocami i dynią (330 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 170 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 45 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 170 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 45 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 170 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 45 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 170 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 45 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				