

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 4.01.2021 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 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 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 - 150 g
	1,6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (20 g) Chleb żytni jasny - 50 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Koktajl bananowy (250 g)	Koktajl bananowy (320 g)	Koktajl bananowy (335 g)	Koktajl bananowy (340 g)
	1,6	1, 6	1, 6	1, 6
Kolacja	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 Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 30 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 Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 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 Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 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 Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 100 g
	1, 5, 6	1, 5, 6	1, 2, 5, 6	1, 2, 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 Wtorek 5.01.2021 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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	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 Szynka z piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8
	Śn. II	Ryż na zimno z warzywami (180 g) 1	Ryż na zimno z warzywami (190 g) 1	Ryż na zimno z warzywami (190 g) 1
Obiad	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8
	Pod.	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (130 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g) 1,6
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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g 1,6,8	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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g 1,6,8
	Alergeny legenda:			
<p>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 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Środa 6.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 30 g 1,2,5,6,8	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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8	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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g 1,2,5,6,8
	Dr. Śniad.	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150 g 6	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150 g Chleb żytni jasny - 40 g 6	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150 g Chleb żytni jasny - 60 g 6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata w jogurcie - 150 g Ziemniaki, późne - 200 g Roladka z szynki wieprzowej- 100 g 1,6,8,	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata w jogurcie - 150 g Ziemniaki, późne - 200 g Roladka z szynki wieprzowej- 130 g 1,6,8,	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata w jogurcie - 150 g Ziemniaki, późne - 250 g Roladka z szynki wieprzowej- 130 g 1,6,8,	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata w jogurcie - 150 g Ziemniaki, późne - 300 g Roladka z szynki wieprzowej- 130 g 1,6,8,
	Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 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 Ser twarogowy chudy - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g 1,5,6,8	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 Ser twarogowy chudy - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 80 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g 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, nerkowka, 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 tubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 7.01.2021 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 Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 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 Powidła śliwkowe - 30 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 Powidła śliwkowe - 30 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 Powidła śliwkowe - 30 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Jogurt z pomidorem 210 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt z pomidorem 220 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt z pomidorem 220 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt z pomidorem 220 g Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Mizeria 155 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Mizeria 155 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Mizeria 155 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos koperkowy 120 g Pulpety z indyka (100 g) Mizeria 155 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jabłka pieczone z jogurtem i chia (260 g)	Jabłka pieczone z jogurtem i chia (270 g)	Jabłka pieczone z jogurtem i chia (270 g)	Jabłka pieczone z jogurtem i chia (270 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 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 Sałatka jarzynowa (100 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 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** tujin i produkty pochodne; **13** mączczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Piątek 8.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) 1,2,6,8	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 jajeczna (120 g) 1,2,6,8	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 jajeczna (120 g) 1,2,6,8	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 jajeczna (120 g) 1,2,6,8
	Śn. II	Jaglanka z warzywami (195 g) 1,6	Jaglanka z warzywami (195 g) 1,6	Jaglanka z warzywami (205 g) 1,6
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Marchew gotowana- 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g 1,2,3,6,8	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Marchew gotowana- 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g 1,2,3,6,8	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Marchew gotowana- 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g 1,2,3,6,8	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Marchew gotowana- 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g 1,2,3,6,8
	wiecz	Jogurt z płatkami i gruszką (320 g) 1,6	Jogurt z płatkami i gruszką (320 g) 1,6	Jogurt z płatkami i gruszką (380 g) 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 ze szczypiorkiem (55 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 ze szczypiorkiem (55 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 ze szczypiorkiem (110 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 ze szczypiorkiem (110 g) Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,6
	Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj		Alergeny legenda:	
<p>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 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 9.01.2021 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 szpinakowa (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 szpinakowa (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 szpinakowa (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 szpinakowa (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	1	1	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
Alergeny legenda:				
<p>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</p>				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 10.01.2021 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 20 g 1,5,6,8	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 - 50 g 1,5,6,8	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 - 150 g Szynka z indyka - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka z indyka - 50 g 1,5,6,8
	Śn.II	Kaszotto z warzywami (165 g) 1	Kaszotto z warzywami (175 g) 1	Kaszotto z warzywami (175 g) 1
Obiad	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 70 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 100 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 120 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 100 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 100 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Mięso z piersi kurczaka, pieczone - 100 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) 1,2,6,8,
	wiecz	Sałatka owocowa 250 g 1	Sałatka owocowa 250 g 1	Sałatka owocowa 250 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 kurczaka i brokuł (100 g) 1,6,8	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 Pasta z kurczaka i brokuł (100 g) 1,6,8	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 Pasta z kurczaka i brokuł (100 g) 1,6,8	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 Pasta z kurczaka i brokuł (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g 1,6,8
	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 Poniedziałek 11.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. ii	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 50 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 150 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 150 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (450 g) Kasza jaglana - 150 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g
	6	6	6	6
Kolecja	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 Galaretką 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 Galaretką z kurczaka (200 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 Galaretką z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 30 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 Galaretką z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 30 g Szynka z indyka - 30 g
	1,2, 6	1,2, 6	1,2,5, 6	1,2, 5, 6
Alergeny legenda:				
<p>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</p>				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 12.01.2021 rok

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 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 Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 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 Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Szynka kanapkowa - 20 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 Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Szynka kanapkowa - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Pęczetto z pomidorem 215 g	Pęczetto z pomidorem 320 g	Pęczetto z pomidorem 425 g	Pęczetto z pomidorem 425 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka pieczone - 100 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka pieczone - 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka pieczone - 130 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka pieczone - 150 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Surówka z marchwi (150 g)
	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,	1,2,6,8,
Pod.	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)
	1	1	1	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 Szynka z piersi kurczaka - 40 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 - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 60 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			Alergeny legenda:	

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, 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 SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Sroda 13.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 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 Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 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 Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 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 Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g 1,5,6,8	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g 1,5,6,8	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g 1,5,6,8	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g 1,5,6,8
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 70 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (100 g) 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 120 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (100 g) 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 120 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (150 g) 1,2,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 170 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (150 g) 1,2,6,8
Pod.	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 200 g 6	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 20 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 piersi kurczaka - 60 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 piersi kurczaka - 60 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 piersi kurczaka - 60 g 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 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 14.01.2021 rok

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 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 koperkowy (60 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 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 koperkowy (60 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 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 koperkowy (120 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Surówka z ryżem i warzywami 180 g	Surówka z ryżem i warzywami 270 g	Surówka z ryżem i warzywami 280 g	Surówka z ryżem i warzywami 280 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z dynii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ryż brązowy - 120 g	Krem z dynii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ryż brązowy - 70 g	Krem z dynii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ryż brązowy - 90 g	Krem z dynii (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Ryż brązowy - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, 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 SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Piątek 15.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 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 jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 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 jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 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 jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Sałatka z mozzarełą 125 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 125 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 225 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8
	Pod. Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 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) 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 groszku i twarogu (190 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 groszku i twarogu (190 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 groszku i twarogu (190 g) 1,6
	Przygotowała: mgr Marta Zygmanska-Mykaj		Alergeny legenda:	
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mączki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 16.01.2021 rok					
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja	
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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 indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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 indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 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 indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	
	Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 40 g 6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6
	Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8
	Pod.	Jabłko z płatkami ryżowymi 300 g 1	Jabłko z płatkami ryżowymi 300 g 1	Jabłko z płatkami ryżowymi 310 g 1	Jabłko z płatkami ryżowymi 315 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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj		Alergeny legenda:			
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne					

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 17.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g)
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (220 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 ziemniaczana(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 ziemniaczana(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 ziemniaczana(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 Sałatka ziemniaczana(100 g) Szynka z indyka - 40 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 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				