

**Dieta podstawowa poniedziałek 15.03.2021 rok**

	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b>	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b>	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
<b>Śn.</b>	Kaszotto z kaszy gryczanej - 175 g	Kaszotto z kaszy gryczanej - 175 g Chleb żytni jasny - 40 g	Kaszotto z kaszy gryczanej - 175 g Chleb żytni jasny - 60 g	Kaszotto z kaszy gryczanej - 175 g Chleb żytni jasny - 60 g
<b>Obiad</b>	1,6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g <b>Surówka z marchwi (150 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g	1,6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g <b>Surówka z marchwi (150 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g	1,6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g <b>Surówka z marchwi (150 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g	1,6 Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g <b>Surówka z marchwi (150 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłka pieczone - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłka pieczone - 200 g Rodzynki, suszone - 20 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłka pieczone - 200 g Rodzynki, suszone - 20 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłka pieczone - 250 g Rodzynki, suszone - 20 g
	6	6	6	6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 130 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	Chleb żytni jasny - 130 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 130 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,6	1,6	1,6	1,6

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj    **Alergeny legenda:**

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; **2** jaja i produkty pochodne; **3** ryby i produkty pochodne; **4** orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; **5** soje i produkty pochodne **6** mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); **7** orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; **8** seler i produkty pochodne; **9** gorczyce i produkty pochodne; **10** nasiona sezamu i produkty pochodne; **11** dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>; **12** tufin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

**Dieta podstawowa wtorek 16.03.2021 rok**

	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
<b>Śniadanie</b>	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 jajeczna (120 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 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) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
<b>Śn. II</b>	1,2,6,8 Kuskus z warzywami i gruszką - 240 g	1,2,6,8 Kuskus z warzywami i gruszką - 240 g	1,2,6,8 Kuskus z warzywami i gruszką - 240 g Chleb żytni jasny - 20 g	1,2,6,8 Kuskus z warzywami i gruszką - 240 g Chleb żytni jasny - 20 g
<b>Obiad</b>	1,6 Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Brokuły i marchew gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g Ryż brązowy - 120 g	1,6 Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Brokuły i marchew gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g Ryż brązowy - 170 g	1,6 Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Brokuły i marchew gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g Ryż brązowy - 170 g	1,6 Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Brokuły i marchew gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g Ryż brązowy - 170 g
<b>Pod.</b>	1,2,6,8 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Otręby pszenne - 10 g Pomarańcza - 100 g	1,2,6,8 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Otręby pszenne - 20 g Pomarańcza - 100 g	1,2,6,8 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Otręby pszenne - 20 g Pomarańcza - 100 g	1,2,6,8 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Otręby pszenne - 20 g Pomarańcza - 100 g
<b>Kolacja</b>	1,6 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 indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	1,6 Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g

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<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa środa 17.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecierzycy - 85 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 Pasta z ciecierzycy - 85 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecierzycy - 85 g Szynka z indyka - 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 Pasta z ciecierzycy - 85 g
	1,6	1,6	1,5,6	1,6
Śn.	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	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 - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Naleśnik (80 g) 2 szt. (160 g) farsz z pomidoroami i kurczakiem 200 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Naleśnik (80 g) 3 szt. (240 g) farsz z pomidoroami i kurczakiem 200 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Naleśnik (80 g) 2 szt. (160 g) farsz z pomidoroami i kurczakiem 200 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Naleśnik (80 g) 3 szt. (240 g) farsz z pomidoroami i kurczakiem 200 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Koktajl truskawkowy 260 g	Koktajl truskawkowy 265 g	Koktajl truskawkowy 265 g	Koktajl bananowy 265 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa czwartek 18.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Powidła śliwkowe - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 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 Powidła śliwkowe - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 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 Powidła śliwkowe - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Mozzarella - 20 g Sałata - 15 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Mozzarella - 20 g Sałata - 15 g Ogórek - 50 g Sok pomidorowy - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Mozzarella - 20 g Sałata - 15 g Ogórek - 50 g Sok pomidorowy - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Mozzarella - 20 g Sałata - 15 g Ogórek - 50 g Sok pomidorowy - 200 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z szynki(100 g) Sałata z jogurtem 150 g Ziemniaki ,gotowane - 150 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z szynki(100 g) Sałata z jogurtem 150 g Ziemniaki ,gotowane - 200 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z szynki(100 g) Sałata z jogurtem 150 g Ziemniaki ,gotowane - 200 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Roladka z szynki(100 g) Sałata z jogurtem 150 g Ziemniaki ,gotowane - 200 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Kisiel domowy jabłkowo-gruszkowy(220 g)	Kisiel domowy jabłkowo-gruszkowy(220 g)	Kisiel domowy jabłkowo-gruszkowy(220 g) z płatkami 20 g	Kisiel domowy jabłkowo-gruszkowy(220 g) z płatkami 20 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 indyka - 30 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 Szynka z indyka - 50 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 Szynka z indyka - 50 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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
<b>Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:</b>				
<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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

Dieta podstawowa piątek 19.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)
	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8
Śn. II	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Pomidor - 100 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Pomidor - 100 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Pomidor - 100 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Dyńa, pestki - 10 g Pomidor - 100 g Chleb żytni jasny - 40 g
	6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 60 g Sos beszamelowy z warzywami 240 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 100 g Sos beszamelowy z warzywami 240 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 100 g Sos beszamelowy z warzywami 240 g	Krem brokułowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 100 g Sos beszamelowy z warzywami 240 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Podwieczor	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Kiwi 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Kiwi 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Kiwi 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Kiwi 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g Twarożek pomidorowy (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 Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj    Alergeny legenda:</b>				
<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 SO<sub>2</sub>; 12 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

**Dieta podstawowa sobota 20.03.2021 rok**

	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)</b>
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
<b>Śn. II</b>	Seler naciowy - 50 g Żurawina suszona - 15 g Rzodkiewka - 30 g Kukurydza, konserwowa - 50 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g	Rzodkiewka - 30 g Kukurydza, konserwowa - 50 g Ogórek - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Ser mozzarella - 20 g Chleb żytni jasny - 40 g	Rzodkiewka - 30 g Kukurydza, konserwowa - 50 g Ogórek - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Ser mozzarella - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g	Rzodkiewka - 30 g Kukurydza, konserwowa - 50 g Ogórek - 100 g Słonecznik, nasiona - 15 g Ser mozzarella - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g
	8	8	8	8
<b>Obiad</b>	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi indyka, pieczone - 100 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Sos jogurtowy z koprem - 50 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi indyka, pieczone - 100 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Sos jogurtowy z koprem - 50 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi indyka, pieczone - 100 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Sos jogurtowy z koprem - 50 g	Zupa warzywna z ryżem (350 ml) <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi indyka, pieczone - 150 g Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Sos jogurtowy z koprem - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Koktajl śliwkowy 200 g	Koktajl śliwkowy 200 g Jabłko - 100 g	Koktajl śliwkowy 200 g Jabłko - 100 g	Koktajl śliwkowy 200 g Jabłko - 100 g
	6	6	6	6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem -195 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem -195 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem -195 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem -195 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	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<sub>2</sub>; **12** łubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa niedziela 21.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 ze szczypiorkiem (55 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 100 g	Bułki grahamki - 50 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g	Bułki grahamki - 50 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g	Bułki grahamki - 50 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 70 g Buraki gotowane - 150 g Zrazy w sosie pomidorowym - 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Buraki gotowane - 150 g Zrazy w sosie pomidorowym - 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Buraki gotowane - 150 g Zrazy w sosie pomidorowym - 130 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Buraki gotowane - 150 g Zrazy w sosie pomidorowym - 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Tarte jabłko z suszoną śliwką - 130 g	Tarte jabłko z suszoną śliwką - 160 g	Tarte jabłko z suszoną śliwką - 260 g	Tarte jabłko z suszoną śliwką - 260 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 brokuł i jajek 135 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł i jajek 135 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 brokuł i jajek 135 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 brokuł i jajek 135 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
<b>Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:</b>				
<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 SO<sub>2</sub>; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA poniedziałek 22.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Powidła śliwkowe - 30 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Śn. II	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Jabłko - 200 g
	6	6	6	6
Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (450 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Makaron z sosem warzywnym i wieprzowiną (500 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kasza jaglana z gruszką i rodzynkami - 140 g	Kasza jaglana z gruszką i rodzynkami - 145 g	Kasza jaglana z gruszką i rodzynkami - 265 g	Kasza jaglana z gruszką i rodzynkami - 265 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka - 50 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			Alergeny legenda:	
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub> ; 12 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupki i produkty pochodne				



**DIETA PODSTAWOWA Wtorek 23.03.2021 rok**

	<b>I trymestr ciąży</b>	<b>II trymestr ciąży</b>	<b>III trymestr ciąży</b>	<b>Laktacja</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek koperkowy (60 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Śn. II</b>	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 180 g Chleb żytni jasny - 40 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g	Jogurt z chia, pomidorem i mozzarellą 250 g Ser mozzarella - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krupnik (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 100 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g	<b>Zupa krupnik (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 130 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g	<b>Zupa krupnik (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 150 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g	<b>Zupa krupnik (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone 150 g Sałata jabłkiem i marchewką w jogurcie 135 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Koktajl z wiśnią 230 g	Koktajl z wiśnią 230 g	Koktajl z wiśnią 260 g	Koktajl z wiśnią 260 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Sałatka jarzynowa (100 g)</b>	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Sałatka jarzynowa (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Sałatka jarzynowa (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Sałatka jarzynowa (100 g)</b> Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

**Przygotowała: mgr Marta 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, 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<sub>2</sub>; **12** lubin i produkty pochodne; **13** mączczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

**DIETA PODSTAWOWA Środa 24.03.2021 rok**

	<b>I trymestr ciąży</b>	<b>II trymestr ciąży</b>	<b>III trymestr ciąży</b>	<b>Laktacja</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<b>Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b> Szyńka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
<b>Śn. II</b>	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 5 g
	6	6	6	6
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety z indyka (100 g)</b> Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g <b>Sos warzywny 120 g</b> Marchew gotowana - 130 g	<b>Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety z indyka (100 g)</b> Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g <b>Sos warzywny 120 g</b> Marchew gotowana - 150 g	<b>Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety z indyka (100 g)</b> Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g <b>Sos warzywny 120 g</b> Marchew gotowana - 150 g	<b>Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml)</b> <b>Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml</b> <b>Pulpety z indyka (100 g)</b> Kasza jęczmienna, pęczak - 170 g <b>Sos warzywny 120 g</b> Marchew gotowana - 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dynia, pestki - 5 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dynia, pestki - 10 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dynia, pestki - 10 g	Banan - 30 g Płatki owsiane - 30 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Dynia, pestki - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 100 g	Chleb żytni jasny - 110 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta brokułowa 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj</b>			<b>Alergeny legenda:</b>	
<p><b>1</b> zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; <b>2</b> jaja i produkty pochodne; <b>3</b> ryby i produkty pochodne; <b>4</b> orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; <b>5</b> soje i produkty pochodne <b>6</b> mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); <b>7</b> orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; <b>8</b> seler i produkty pochodne; <b>9</b> gorczyce i produkty pochodne; <b>10</b> nasiona sezamu i produkty pochodne; <b>11</b> dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>; <b>12</b> lubin i produkty pochodne; <b>13</b> mięczaki i produkty pochodne. <b>14</b> skorupiaki i produkty pochodne</p>				

**DIETA PODSTAWOWA Czwartek 25.03.2021 rok**

	<b>I trymestr ciąży</b>	<b>II trymestr ciąży</b>	<b>III trymestr ciąży</b>	<b>Laktacja</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek pomidorowy (60 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek pomidorowy (60 g)</b> Szynka z indyka - 30 g	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek pomidorowy (60 g)</b> Szynka z indyka - 30 g	<b>Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Twarożek pomidorowy (60 g)</b> Szynka z indyka - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
<b>Śn. II</b>	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata lodowa - 20 g Ser mozzarella - 20 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Pomidor - 100 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata lodowa - 20 g Ser mozzarella - 20 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Pomidor - 100 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata lodowa - 20 g Ser mozzarella - 20 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Pomidor - 100 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata lodowa - 20 g Ser mozzarella - 20 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Pomidor - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa (350 ml)</b> Ryż brązowy - 100 g Schab, pieczony - 100 g Leczo z dynią - 250 g	<b>Zupa jarzynowa (350 ml)</b> Ryż brązowy - 200 g Schab, pieczony - 150 g Leczo z dynią - 250 g	<b>Zupa jarzynowa (350 ml)</b> Ryż brązowy - 250 g Schab, pieczony - 150 g Leczo z dynią - 250 g	<b>Zupa jarzynowa (350 ml)</b> Ryż brązowy - 250 g Schab, pieczony - 150 g Leczo z dynią - 250 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
<b>Pod.</b>	Płatki owsiane - 40 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g CHIA - 5 g	Płatki owsiane - 20 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g CHIA - 5 g	Płatki owsiane - 30 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g CHIA - 5 g	Płatki owsiane - 40 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g CHIA - 5 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
<b>Kolacja</b>	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 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 <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 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 <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 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, 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<sub>2</sub>; **12** tulin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Piątek 26.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	<b>Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b>	<b>Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b> Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g	<b>Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml)</b> Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)</b> <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta jajeczna (120 g)</b> Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Drugie śniadanie	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 40 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 40 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 40 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	<b>Krem pietruszkowy (350 ml)</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g 1,2,3,6,8	<b>Krem pietruszkowy (350 ml)</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 250 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g	<b>Krem pietruszkowy (350 ml)</b> <b>Pulpety rybne (100 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 250 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g	<b>Krem pietruszkowy (350 ml)</b> <b>Pulpety rybne (150 g)</b> Ziemniaki, gotowane - 250 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g
Pod.	<b>Koktajl bananowy (240 g)</b> 6	<b>Koktajl bananowy (360 g)</b> 6	<b>Koktajl bananowy (360 g)</b> 6	<b>Koktajl bananowy (360 g)</b> 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta rybna (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta rybna (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta rybna (85 g)</b> 1,2,3,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g <b>Nowalijki (60 g)</b> Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g <b>Pasta rybna (85 g)</b> 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 SO <sub>2</sub> ; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 27.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,5,6,8
	Drugi	Pęczetto z warzywami 210 g 1,6	Pęczetto z warzywami 315 g 1,6	Pęczetto z warzywami 315 g 1,6
Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ryż brązowy - 80 g Schab, pieczony - 100 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ryż brązowy - 120 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Ryż brązowy - 170 g Schab, pieczony - 130 g Warzywa w sosie 250 g 1,2,6,8
	Pod.	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 10 g	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 15 g	Mandarynki - 50 g Jabłko - 100 g Rodzynki, suszone - 15 g
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) 1,6	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 Twarożek pomidorowy (60 g) 1,6	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,6	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g 1,6
	Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj		Alergeny legenda:	
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 28.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (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 z kaszą jęczmienną (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 kaszą jęczmienną (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem- 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka pod tartymi warzywami, pieczona - 150 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Kasza gryczana - 100 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem- 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka pod tartymi warzywami, pieczona - 150 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Kasza gryczana - 150 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem- 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka pod tartymi warzywami, pieczona - 150 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Kasza gryczana - 150 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem- 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru ) 200 ml Szynka pod tartymi warzywami, pieczona - 150 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Kasza gryczana - 150 g 1,2,6,8
	6	6	6	6
Pod.	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (245 g)	Koktajl bananowy (245 g)	Koktajl bananowy (245 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 indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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				