

Dieta podstawowa Poniedziałek 18.01.2021 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 Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
	Śn. II	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 130 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g
		6	6	6	6
Obiad	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśnik (2 x 80 g) Farsz z mięsem z szynki 100 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśnik (3 x 80 g) Farsz z mięsem z szynki 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśnik (3 x 80 g) Farsz z mięsem z szynki 150 g	Zupa jarzynowa zabieleną (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśnik (3 x 80 g) Farsz z mięsem z szynki 150 g	
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
	Podwie	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem(250 g)
		1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 100 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)	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	
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	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 soję i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Wtorek 19.01.2021 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 Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 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 gotowanego kurczaka i twarogu (125 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 gotowanego kurczaka i twarogu (125 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 gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Salatka z ryżu brązowego (215 g)	Salatka z ryżu brązowego (320 g)	Salatka z ryżu brązowego (320 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Salatka z ryżu brązowego (330 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 100 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Surówka z marchwi (150 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Mięso z ud kurczaka, pieczone 130 g Surówka z marchwi (150 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (150 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (150 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (150 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (150 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 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 - 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 - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 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, 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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Środa 20.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 75 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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 100 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka makaronowa -170 g 	Sałatka makaronowa -170 g Bułki grahamki - 50 g	Sałatka makaronowa -170 g Dynia, pestki - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Sałatka makaronowa -170 g Dynia, pestki - 10 g Bułki grahamki - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 120 g Sos warzywny z indykiem - 300 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 180 g Sos warzywny z indykiem - 300 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 180 g Sos warzywny z indykiem - 350 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa warzywna z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 180 g Sos warzywny z indykiem - 350 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Pod.	Gruszka - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g	Gruszka - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g	Gruszka - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g	Gruszka - 150 g Maślanka 1,5% - 200 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z jajkiem - 140	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 z jajkiem - 140	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 z jajkiem - 160 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 z jajkiem - 160 Szynka z indyka - 30 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Czwartek 21.01.2021 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 Szynka z indyka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 15 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Szynka z indyka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 15 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Słonecznik, nasiona - 10 g Ogórek kwaszony - 40 g Chleb żytni jasny - 40 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Ogórek kwaszony - 40 g Chleb żytni jasny - 60 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 10 g Ogórek kwaszony - 40 g Chleb żytni jasny - 80 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Słonecznik, nasiona - 15 g Ogórek kwaszony - 40 g Chleb żytni jasny - 80 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g)	Krem warzywny (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod	Koktajl bananowy 250 g	Koktajl bananowy 250 g	Koktajl bananowy 365 g	Koktajl bananowy 365 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowaPiątek 22.01.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Pasta rybna (85 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Pasta rybna (85 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Pasta rybna (85 g)
	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8
Śn. II	Kanapki: Masło ekstra - 5 g Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 30 g Sałata lodowa - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Kanapki: Masło ekstra - 5 g Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 30 g Sałata lodowa - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Kanapki: Masło ekstra - 5 g Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 30 g Sałata lodowa - 10 g Bułki grahamki - 50 g	Kanapki: Masło ekstra - 5 g Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 30 g Sałata lodowa - 10 g Bułki grahamki - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Sałata z jogurtem i koprem 100 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Sałata z jogurtem i koprem 100 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Ziemniaki, gotowane- 300 g Sałata z jogurtem i koprem 100 g	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 150 g Ziemniaki, gotowane- 300 g Sałata z jogurtem i koprem 100 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Podwieczore	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 (20 g)	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Kiwi 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (20 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 Pasta z ciecioriki 65 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 Pasta z ciecioriki 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Pasta z ciecioriki 130 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 Pasta z ciecioriki 130 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-MykałAlergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Sobota 23.01.2021 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
	Śn. II	Śn. II	Śn. II	Śn. II
	Salatka makaronowa z warzywami (215 g)	Salatka makaronowa z warzywami (315 g)	Salatka makaronowa z warzywami (315 g)	Salatka makaronowa z warzywami (315 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z wołowiny (100 g) Kasza gryczana - 100 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Podwieczorek	Jogurt z płatkami: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g Płatki owsiane - 20 g Słonecznik, nasiona - 5 g	Jogurt z płatkami: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Płatki owsiane - 30 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Jogurt z płatkami: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 40 g Słonecznik, nasiona - 10 g	Jogurt z płatkami: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Płatki owsiane - 40 g Słonecznik, nasiona - 10 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem 145 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka z kurczakiem 145 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 z kurczakiem 145 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 z kurczakiem 145 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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

Dieta podstawowa Niedziela 24.01.2021 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 Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Powidła śliwkowe - 20 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) Powidła śliwkowe - 20 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Sałatka z ciecierzycą 225 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Sałatka z ciecierzycą 225 g Chleb żytni razowy - 40 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Sałatka z ciecierzycą 225 g Chleb żytni razowy - 40 g	Kefir, 2% tłuszczu - 200 g Sałatka z ciecierzycą 225 g Chleb żytni razowy - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Brokuły gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g Kasza jaglana - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Brokuły gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g Kasza jaglana - 170 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Brokuły gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g Kasza jaglana - 170 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Brokuły gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g Kasza jaglana - 170 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Deser: Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Nasiona Chia - 5 g Banan - 50 g	Deser: Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 130 g Nasiona Chia - 5 g Rodzynki, suszone - 10 g Banan - 100 g	Deser: Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 130 g Nasiona Chia - 5 g Rodzynki, suszone - 10 g Banan - 100 g	Deser: Jabłka pieczone - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 130 g Nasiona Chia - 5 g Rodzynki, suszone - 10 g Banan - 100 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) szynka z piersi kurczaka - 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 Twarożek koperkowy (60 g) szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Iwińska				
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 25.01.2021 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 piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 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 Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 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 Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
	Śn. II	Śn. II	Śn. II	Śn. II
	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Krem z marchewki z imbirem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 125 g	Krem z marchewki z imbirem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Krem z marchewki z imbirem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Krem z marchewki z imbirem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Pod.	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (370 g)	Koktajl z gruszką (370 g)
	6	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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Szynka wiejska - 40 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 ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 26.01.2021 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)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	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)	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Śn. II	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (255 g)	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g)	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Jabłka pieczone (200 g)	Jabłka pieczone z jogurtem (300 g)	Jabłka pieczone z jogurtem (300 g)	Jabłka pieczone z jogurtem (350 g)
		6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 15 g	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 15 g	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 15 g	Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser, twaróg chudy - 40 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
Przygotowała: mgr Marta 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 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 27.01.2021 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 Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z indyka - 20 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 groszku i twarogu (125 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z indyka - 50 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
	Śn. II	Śn. II	Śn. II	Śn. II
	Sałatka z kukurydzą i ryżem (210 g)	Sałatka z kukurydzą i ryżem (210 g)	Sałatka z kukurydzą i ryżem (270 g)	Sałatka z kukurydzą i ryżem (270 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki gotowane - 200 g Sałata z jogurtem (150 g) Filet kurczaka pieczony w płatkach (120 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki gotowane - 250 g Sałata z jogurtem (150 g) Filet kurczaka pieczony w płatkach (150 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki gotowane - 250 g Sałata z jogurtem (150 g) Filet kurczaka pieczony w płatkach (150 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Ziemniaki gotowane - 250 g Sałata z jogurtem (150 g) Filet kurczaka pieczony w płatkach (150 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 100 g Banan - 100 g Jabłko - 200 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj Alergeny legenda: 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 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 CZWARTEK 28.01.2021 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 pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 80 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (215 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (220 g)
	1	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
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 Piątek 29.01.2021 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	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 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	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 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)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Pasta z makreli z koperkiem (85 g)
	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8
Śn.II	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 100 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Gruszka - 100 g
	6	6	6	6
Obiad	Krem z dyni (350 ml) Dorsz z rusztu - 100 g Ryż brązowy - 120 g	Krem z dyni (350 ml) Dorsz z rusztu - 120 g Ryż brązowy - 170 g	Krem z dyni (350 ml) Dorsz z rusztu - 150 g Ryż brązowy - 170 g	Krem z dyni (350 ml) Dorsz z rusztu - 150 g Ryż brązowy - 170 g
	Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Sos beszamelowy 120 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8	1,3,6,8
Pod.	Jogodeser z winogronem(180 g)	Jogodeser z winogronem(200 g)	Jogodeser z winogronem(200 g)	Jogodeser z winogronem(200 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 Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,6	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, makadania i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

	DIETA PODSTAWOWA Sobota 30.01.2021 rok			
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml)
	Chleb żytni jasny - 60 g	Chleb żytni jasny - 80 g	Chleb żytni jasny - 80 g	Chleb żytni jasny - 100 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g
	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)
	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)
	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g
	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g
	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g
	Szynka z indyka - 20 g	Szynka z indyka - 30 g	Szynka z indyka - 30 g	Szynka z indyka - 30 g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g	Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g	Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g	Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g
	1,5, 6, 8	1,5, 6, 8	1,5, 6, 8	1,5, 6, 8
Śn. II	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g)	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g)	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g)	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g)
		Chleb żytni jasny - 30 g	Chleb żytni jasny - 50 g	Chleb żytni jasny - 30 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Zupa fasolowa (350 ml)	Zupa fasolowa (350 ml)	Zupa fasolowa (350 ml)	Zupa fasolowa (350 ml)
	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	Surówka z kapustą kiszoną(150 g)	Surówka z kapustą kiszoną(150 g)	Surówka z kapustą kiszoną(150 g)	Surówka z machwi (150 g)
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g
	Ziemniaki, gotowane- 200 g	Ziemniaki, gotowane- 200 g	Ziemniaki, gotowane- 250 g	Ziemniaki, gotowane- 300 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (175 g)	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g)	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g)	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 10 g
	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g
	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)
	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g
	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g
	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g
	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 31.01.2021 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 Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
	Serek z ogórkiem i słonecznikiem (155 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Serek z ogórkiem i słonecznikiem (155 g) Chleb żytni jasny - 60 g	Serek z ogórkiem i słonecznikiem (205 g) Chleb żytni jasny - 60 g	Serek z ogórkiem i słonecznikiem (205 g) Chleb żytni jasny - 60 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
	Rosół z makaronem (350 ml) Pulpety z indyka i szynki wieprzowej(100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Sos koperkowy 120 g Pomidor z sałatą i jogurtem (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Rosół z makaronem (350 ml) Pulpety z indyka i szynki wieprzowej(100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Sos koperkowy 120 g Pomidor z sałatą i jogurtem (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Rosół z makaronem (350 ml) Pulpety z indyka i szynki wieprzowej(100 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Sos koperkowy 120 g Pomidor z sałatą i jogurtem (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Rosół z makaronem (350 ml) Pulpety z indyka i szynki wieprzowej(100 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Sos koperkowy 120 g Pomidor z sałatą i jogurtem (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
Podwieczorek	Jogurt z owocami i płatkami (235 g)	Jogurt z owocami i płatkami (285 g)	Jogurt z owocami i płatkami (285 g)	Jogurt z owocami i płatkami (350 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (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 Pasta jajeczna (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 Pasta jajeczna (120 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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne			