

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 29.03.2021 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 piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g	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 - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 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 - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 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 - 40 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
	Śn. II Ryż na zimno z warzywami (180 g)	Ryż na zimno z warzywami (190 g)	Ryż na zimno z warzywami (190 g)	Ryż na zimno z warzywami (190 g)
Obiad	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
	Pod. Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (130 g)	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g)	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g)	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g)
Kolacja	1,6 Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	1,6 Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	1,6 Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g	1,6 Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

	DIETA PODSTAWOWA Wtorek 30.03.2021 rok			
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (20 g) Chleb żytni jasny - 50 g
Śn. II	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Obiad	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
	Koktajl bananowy (250 g)	Koktajl bananowy (320 g)	Koktajl bananowy (335 g)	Koktajl bananowy (340 g)
Pod.	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 100 g
	1, 5, 6	1, 5, 6	1, 2, 5, 6	1, 2, 5, 6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 31.03.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
	Śn. II Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Ser twarogowy chudy - 30 g Chleb żytni jasny - 50 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Ser twarogowy chudy - 30 g Chleb żytni jasny - 50 g
	6	1, 6	6	1, 6
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (2 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoszczyzny - 150 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (2 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoszczyzny - 150 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoszczyzny - 225 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włoszczyzny - 225 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (10 g)	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jagłana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka wiejska - 20 g
	1,2, 8	1, 2, 8	1, 2, 8	1, 2, 8
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 Czwartek 1.04.2021 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 Pasta jajeczna (120 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 Pasta jajeczna (120 g) Ser twarogowy chudy - 40 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Ser twarogowy chudy - 40 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Ser twarogowy chudy - 40 g
	1,2, 6	1,2, 6	1,2, 6	1,2, 6
Śn. II	Kasza gryczana z pomidorem (210 g)	Kasza gryczana z pomidorem (215 g)	Kasza gryczana z pomidorem (215 g)	Kasza gryczana z pomidorem (215 g)
Obiad	Zupa koperkowa (350 ml) Pieczeń wieprzowa, duszona - 100 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Surówka z białą kapustą (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa koperkowa (350 ml) Pieczeń wieprzowa, duszona - 150 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Surówka z białą kapustą (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa koperkowa (350 ml) Pieczeń wieprzowa, duszona - 150 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Surówka z białą kapustą (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa koperkowa (350 ml) Pieczeń wieprzowa, duszona - 150 g Ziemniaki, gotowane- 200 g Surówka z białą kapustą (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6, 8	1,6, 8	1,6, 8	1,6, 8
Pod.	Sałatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, pomarańcza 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, pomarańcza 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, pomarańcza 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (5g)	Sałatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, pomarańcza 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (15g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (80 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze koperkiem (80 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 2.04.2021 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 rybna (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta rybna (85 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 rybna (85 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 rybna (85 g)
	1,3, 6	1, 3, 6	1, 3, 6	1, 3, 6
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	6	Dynia, pestki - 10 g	Dynia, pestki - 10 g	Dynia, pestki - 10 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Risotto z warzywami (350 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (200 g) Risotto z warzywami (350 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (200 g) Risotto z warzywami (350 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (200 g) Risotto z warzywami (350 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1, 2, 3, 6, 8	1, 2, 3, 6, 8	1, 2, 3, 6, 8	1, 2, 3, 6, 8
Pod.	Jabłka pieczone - 150 g	Jabłka pieczone - 150 g	Jabłka pieczone - 150 g	Jabłka pieczone - 150 g
	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 130 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g
Kolacja	6	6	6	6
	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy 60 g
	1, 2, 6	1, 2, 6	1, 2, 6	1, 2, 6
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 3.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z ciecioriki 65 g 1,6	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 ciecioriki 95 g 1,6	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 ciecioriki 95 g 1,6	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 ciecioriki 130 g 1,6
Sn. II	Płatki jaglane z warzywami 190 g 1,6	Płatki jaglane z warzywami 190 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Płatki jaglane z warzywami 200 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Płatki jaglane z warzywami 200 g Bułki grahamki - 50 g 1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Sos warzywny (300 g) Kasza jęczmienna, peczak - 150 g 1,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Sos warzywny (300 g) Kasza jęczmienna, peczak - 200 g 1,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Sos warzywny (300 g) Kasza jęczmienna, peczak - 200 g 1,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Sos warzywny (300 g) Kasza jęczmienna, peczak - 200 g 1,6,8
Pod.	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g 6	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 10 g 6	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 10 g 6	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g Rodzynki, suszone - 10 g 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 pomidorowy (55 g) 1,6	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 110 g 1,6	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy 110 g Ser, Gouda tłusty - 20 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 110 g Ser, Gouda tłusty - 20 g 1,6

Alergeny legenda:

1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 4.04.2021 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 Kiełbasa biała - 50 g Jaja gotowane - 50 g Sos chrzanowy 25 g 1,2,6	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 Kiełbasa biała - 50 g Jaja gotowane - 50 g Sos chrzanowy 25 g 1,2,6	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 Kiełbasa biała - 50 g Jaja gotowane - 50 g Sos chrzanowy 25 g 1,2,6	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 Kiełbasa biała - 50 g Jaja gotowane - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g 1,2,6
	Pomarańcza - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 25 g Płatki owsiane - 20 g 1,6	Pomarańcza - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 30 g 1,6	Pomarańcza - 100 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 30 g 1,6	Pomarańcza - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g Płatki owsiane - 30 g 1,6
	Biały barszcz - 350 ml Ziemniaki puree - 120 g Roladka z kurczaka (100 g) Sałata z jogurcie 150 g 1,2,6,8	Biały barszcz - 350 ml Ziemniaki puree - 120 g Roladka z kurczaka (100 g) Sałata z jogurcie 150 g 1,2,6,8	Biały barszcz - 350 ml Ziemniaki puree - 120 g Roladka z kurczaka (100 g) Sałata z jogurcie 150 g 1,2,6,8	Biały barszcz - 350 ml Ziemniaki puree - 120 g Roladka z kurczaka (100 g) Sałata z jogurcie 150 g 1,2,6,8
	Pod. 1,6	Babka wielkanocna 1 porcja 1,6	Babka wielkanocna 1 porcja 1,6	Babka wielkanocna 1 porcja 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 Salatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 20 g 1,2,5,6,8,	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 Salatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 20 g 1,2,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 20 g 1,2,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Salatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 20 g 1,2,5,6,8,
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 5.04.2021 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Sos tatarski 50 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Sos tatarski 50 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Sos tatarski 50 g 1,2,6,8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Sos tatarski 50 g 1,2,6,8
	Śn. II	Banan - 100 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g 6	Banan - 100 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g 6	Banan - 100 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g 6
	Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 130 g Sos koperkowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 170 g Sos koperkowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g 1,2,6,8	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Ryż brązowy - 250 g Sos koperkowy 120 g Marchewka z groszkiem, gotowana - 150 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g 1,2,6,8
		1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
	Pod.	Mandarynki - 50 g Rodzynki, suszone - 10 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 50 g 6	Mandarynki - 50 g Rodzynki, suszone - 10 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g 6	Mandarynki - 50 g Rodzynki, suszone - 10 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Gałaretka z kurczaka z jajkiem (200 g) 1,2,6,8	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 Gałaretka z kurczaka z jajkiem (200 g) 1,2,6,8	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 Gałaretka z kurczaka z jajkiem (200 g) 1,2,6,8	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 Gałaretka z kurczaka z jajkiem (200 g) 1,2,6,8
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 6.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł (100 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł (100 g) Szyńka z piersi kurczaka - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł (100 g) Szyńka z piersi kurczaka - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z brokuł (100 g) Szyńka 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) 1, 6	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g 1, 6	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 30 g 1, 6	Sałatka z kaszą gryczaną fasolką szparagową, pomidorem (285 g) Chleb żytni jasny - 40 g 1, 6
Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g) 1,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (450 g) 1,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g) 1,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i indykiem (500 g) 1,6,8
	Pod. Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (220 g)	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (320 g)	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (320 g)	Gruszka z jabłkiem i słonecznikiem (320 g)
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szyńka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 15 g 1, 5, 6, 8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szyńka z piersi kurczaka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Szyńka z piersi kurczaka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Szyńka z piersi kurczaka - 50 g Ser, twaróg chudy - 40 g 1, 5, 6, 8
Alergeny legenda: 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 7.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
	Śn. II	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (315 g) 1	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g) 1	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g) 1
Obiad	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 100 g 1, 6, 8	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g 1, 6, 8	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g 1, 6, 8	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g 1, 6, 8
	Pod. Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 100 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g 6	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 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 ze szczypiorkiem (80 g) 1,6	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (80 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 (110 g) 1,6
	Alergeny legenda:			
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 8.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koperkiem (60 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koperkiem (90 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koperkiem (90 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy z koperkiem (90 g)
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Chleb żytni jasny - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 50 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 80 g Kasza gryczana - 75 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Kasza gryczana - 125 g Buraki gotowane - 130 g Sos koperkowy 120 g
	1, 6,8	1, 6,8	1, 6,8	1, 6,8
Pod.	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (210 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (215 g)	Gruszka z ryżem i rodzynkami (220 g)
	1			
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
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 Piątek 9.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem i ogórkiem (85 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem i ogórkiem (115 g)
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g)	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Pęczetto z cukinią, papryką, kukurydza i ogórkiem (230 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Pęczetto z cukinią i pomidorem (180 g) Chleb żytni jasny - 30 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 100 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 200 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 130 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 200 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 150 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 250 g	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz pieczony- 130 g Sałata z jogurtem (120 g) Ziemniaki puree - 250 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Pod.	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (290 g)	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (290 g)	Jogurt kakaowy z chia i jabłkiem (290 g)	Jogurt z chia i jabłkiem (290 g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 15 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 15 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,5,6, 8	1,2,5,6, 8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 10.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. jagłanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (165 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)	Makaron z ogórkiem, jogurtem i natką pietruszki (250 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 75 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa -125 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 125 g Sos beszamelowy 120 g	Zupa szpinakowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety z indyka i wołowiny(100 g) Marchew gotowana - 130 g Kasza jęczmienna perłowa - 125 g Sos beszamelowy 120 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (190 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)	Pieczone jabłka z ryżem i rodzynkami (250 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (`155 g)	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (`155 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (`155 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 14 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Sałatka z kurczakiem i ryżem (`155 g)
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 11.04.2021 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 30 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g
	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8	1, 5, 6, 8
Śn. II	Pomidor - 100 g Ser mozzarella - 20 g Olej lniany - 5 g Dynia, pestki - 5 g Chleb żytni jasny - 40 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 7 g Chleb żytni jasny - 60 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, bez skóry pieczone - 130 g Ziemniaki, późne - 200 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 250 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 250 g Surówka z kapustą pekińską (150 g)	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi kurczaka, pieczone bez skóry - 160 g Ziemniaki, późne - 300 g Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)	Koktajl malinowy z otrębami (280 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kol.	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szynka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szynka z indyka - 20 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
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				