

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 7.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 40 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 20 g 1, 5, 6, 8
	Śn. II	Ryż na zimno z warzywami (180 g) 1	Ryż na zimno z warzywami (190 g) 1	Ryż na zimno z warzywami (190 g) 1
Obiad	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Krem z brokuł (350 ml) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Buraki gotowane - 130 g Kasza jaglana - 100 g Sos warzywny 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8
	Pod.	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (130 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i nasionami chia (175 g) 1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) 1,6,8	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g 1,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Ser twarogowy chudy - 30 g 1,6,8
	Alergeny legenda:			
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 8.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
	1,6	1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (10 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Pomidor (100 g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g) w jogurcie naturalnym (100g) ze słonecznikiem (20 g) Chleb żytni jasny - 50 g
	1, 6	1, 6	1, 6	1, 6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (500 g)
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Koktajl bananowy (250 g)	Koktajl bananowy (320 g)	Koktajl bananowy (335 g)	Koktajl bananowy (340 g)
	1,6	1, 6	1, 6	1, 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser, Gouda tłusty - 15 g Szynka z indyka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 100 g
	1, 5, 6	1, 5, 6	1, 2, 5, 6	1, 2, 5, 6

Alergeny legenda:

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

DIETA PODSTAWOWA Środa 9.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (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. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka wieprzowa, gotowana - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g 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 włośzczyzny - 150 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (2 x 80 g) Farsz z kurczaka i włośzczyzny - 150 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włośzczyzny - 225 g	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Naleśniki (3 x 80 g) Farsz z kurczaka i włośzczyzny - 225 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (10 g)	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 g)	Kasza jaglana (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:				
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 10.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g 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.	Salatka owocowa (jabłko 100 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuż 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Salatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuż 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Salatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuż 50 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (5g)	Salatka owocowa (jabłko 200 g, banan 50g, gruszka 20 g, Arbuż 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:				
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 11.09.2020 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 - 90 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 - 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 Dyńia, pestki - 5 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Dyńia, pestki - 5 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Dyńia, pestki - 10 g
	6	6	6	6
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 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g	Jabłka pieczone - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g	Jabłka pieczone - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 130 g	Jabłka pieczone - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g
	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 Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 15 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 14 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Jaja gotowane - 100 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 Jaja gotowane - 100 g Ser, Gouda tłusty - 15 g
	1, 2, 6	1, 2, 6	1, 2, 6	1, 2, 6
Alergeny legenda:				
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 12.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 70 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)
		1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Salatka makaronowa z warzywami (215 g)	Salatka makaronowa z warzywami (215 g)	Salatka makaronowa z warzywami (215 g)	Salatka makaronowa z warzywami (215 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 150 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (300 g) Kasza jaglana - 150 g	Zupa jarzynowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (450 g) Kasza jaglana - 150 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g	Jabłko - 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g	Jabłko - 200 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g
	6	6	6	6
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 Galaretka z kurczaka (200 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 30 g Szynka z indyka - 30 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 30 g Szynka z indyka - 30 g
	1,2, 6	1,2, 6	1,2,5, 6	1,2, 5, 6
Alergeny legenda:				
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 13.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze koperkiem (55 g)
		1, 6	1, 6	1, 6
Śn. II	Jogurt z płatkami i pestkami dyni (180 g)	Jogurt z płatkami i pestkami dyni (235 g)	Jogurt z płatkami i pestkami dyni (235 g)	Jogurt z płatkami i pestkami dyni (235 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (150 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (190 g) Ziemniaki gotowane - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos pieczarkowy 120 g	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z marchwi (150 g) Roladka z kurczaka (190 g) Ziemniaki gotowane - 250 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sos koperkowy 120 g
	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8	1, 2, 6, 8
Pod.	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)	Panna Cotta (250 g)
	6	Jabłko - 100 g 6	Jabłko - 100 g 6	Jabłko - 100 g 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 Szynka z indyka - 20 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 Szynka z indyka - 40 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 Szynka z indyka - 40 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 Szynka z indyka - 40 g Szynka wiejska - 20 g
	1, 5, 8	1, 5, 8	1, 5, 8	1, 5, 8
Alergeny legenda:				
<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				