

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 14.09.2020 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 Szyunka z indyka - 20 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 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 Szyunka z indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 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 Szyunka z indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 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 Szyunka z indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g
Śn. II	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g) 1, 5, 6, 8	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g) Chleb żytni jasny - 30 g 1, 5, 6, 8	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g) Chleb żytni jasny - 50 g 1, 5, 6, 8	Sałatka makaronowa z twarogiem, pomidorem, pestkami dynii (255 g) Chleb żytni jasny - 30 g 1, 5, 6, 8
Obiad	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z kapustą kiszoną(150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - 100 g Ziemniaki, gotowane- 200 g 1, 6, 8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z kapustą kiszoną(150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g Ziemniaki, gotowane- 200 g 1, 6, 8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z kapustą kiszoną(150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g Ziemniaki, gotowane- 250 g 1, 6, 8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z machwi (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry, pieczone - 130 g Ziemniaki, gotowane- 300 g 1, 6, 8
Pod.	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (175 g) 1, 6	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g) 1, 6	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g) 1, 6	Płatki owsiane z jogurtem, brzoskwinia i słonecznikiem (195 g) 1, 6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g 1, 6	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 - 150 g 1, 6	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 - 150 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Wtorek 15.09.2020 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 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) Szynka 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 jajeczna (120 g) Szynka 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 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.	Arbuz z jabłkiem i słończnikiem (220 g)	Arbuz z jabłkiem i słończnikiem (320 g)	Arbuz z jabłkiem i słończnikiem (320 g)	Arbuz z jabłkiem i słończnikiem (370 g)
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 15 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 - 40 g Ser, Gouda tłusty - 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 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 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

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** tufin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Środa 16.09.2020 rok

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pt. 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pt. 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pt. 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 kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Zupa mleczna z pt. 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 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)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)	Kasza jaglana na zimno z jabłkiem, ogórkiem, cukinią, ogórkiem, gruszką (365 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 100 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g	Zupa brokułowa(350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z szynki wieprzowej (300 g) Ryż gotowany - 200 g
	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8	1, 6, 8
Pod.	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 100 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (80 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 ze szczypiorkiem (80 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 (110 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 SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 17.09.2020

	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** tubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Piątek 18.09.2020 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	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 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 Pasta z makreli z koperkiem i ogórkiem (85 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)	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)	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 SO₂; **12** łubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Sobota 19.09.2020 rok

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pt. 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pt. 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pt. 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g	Zupa mleczna z pt. 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 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 20.09.2020 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 Szyńka z piersi kurczaka - 20 g Ser twarogowy chudy - 30 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 Szyńka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 30 g 1, 5,6, 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 Szyńka z piersi kurczaka - 40 g Ser twarogowy chudy - 30 g 1, 5,6, 8	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 Szyńka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 g 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 1,6	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 7 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Pomidor - 150 g Ser mozzarella - 30 g Olej lniany - 7 g Dynia, pestki - 15 g Chleb żytni jasny - 60 g 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) 1,2,6,8	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) 1,2,6,8	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) 1,2,6,8	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
Pod.	Koktajl malinowy z otrębami (280 g) 1,6	Koktajl malinowy z otrębami (280 g) 1,6	Koktajl malinowy z otrębami (280 g) 1,6	Koktajl malinowy z otrębami (280 g) 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) 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 Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 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 Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szyńka z indyka - 20 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 Ogórek - 20 g Pomidor - 20 g Pasta z kurczaka i jajek (100 g) Szyńka z indyka - 20 g 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 SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne