

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 31.01.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (60 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek pomidorowy (120 g)
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Pęczetto z kukurydzą, ogórkiem i pestkami dynii (145 g)	Pęczetto z kukurydzą, ogórkiem i pestkami dynii (145 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Pęczetto z kukurydzą, ogórkiem i pestkami dynii (145 g) Chleb żytni jasny - 60 g	Pęczetto z kukurydzą, ogórkiem i pestkami dynii (145 g) Chleb żytni jasny - 60 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka i wołowiny (200 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka i wołowiny (200 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka i wołowiny (200 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka i wołowiny (200 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 200 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Po	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (260 g)	Budyń jaglany z bananem żurawiną(265 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 Pasta jajeczna (120 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szyńka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szyńka z piersi kurczaka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Szyńka z piersi kurczaka - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 1.02.2022 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szyunka z piersi kurczaka - 30 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szyunka z piersi kurczaka - 30 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szyunka z piersi kurczaka - 30 g
		1,6	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szyunka z indyka - 30 g Pomidor - 30 g Sałata - 10 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szyunka z indyka - 30 g Pomidor - 30 g Sałata - 10 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szyunka z indyka - 30 g Pomidor - 30 g Sałata - 10 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szyunka z indyka - 30 g Pomidor - 30 g Sałata - 10 g
		1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Brokuły gotowane 130 g Ziemniaki, gotowane - 250 g Schab, pieczony - 100 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Brokuły gotowane 130 g Ziemniaki, gotowane - 250 g Schab, pieczony - 100 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Brokuły gotowane 130 g Ziemniaki, gotowane - 250 g Schab, pieczony - 140 g Sos koperkowy 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Brokuły gotowane 130 g Ziemniaki, gotowane - 300 g Schab, pieczony - 140 g Sos koperkowy 120 g
		1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)	Koktajl bananowy (240 g)
		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 Szyunka z piersi kurczaka - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szyunka z piersi kurczaka - 50 g Powidła śliwkowe - 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 Szyunka z piersi kurczaka - 50 g Powidła śliwkowe - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szyunka z piersi kurczaka - 50 g Powidła śliwkowe - 40 g
		1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Alergeny legenda:

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

DIETA PODSTAWOWA Środa 2.02.2022 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szyńka z indyka - 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szyńka z indyka - 40 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Szyńka z indyka - 40 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (120 g) Szyńka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Drugie	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata z jogurtem - 150 g Ryż brązowy - 120 g Sos beszamelowy 120 g Pulpety z szynki wieprzowej(100 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata z jogurtem - 150 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 120 g Pulpety z szynki wieprzowej(100 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata z jogurtem - 150 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 120 g Pulpety z szynki wieprzowej(100 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Sałata z jogurtem - 150 g Ryż brązowy - 170 g Sos beszamelowy 120 g Pulpety z szynki wieprzowej(100 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (230 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (250 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (260 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (260 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g 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)	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)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Myka

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, makadama i produkty pochodne; **8** seler i produkty pochodne; **9** gorczyce i produkty pochodne; **10** nasiona sezamu i produkty pochodne; **11** dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; **12** łubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

DIETA PODSTAWOWA Czwartek 3.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 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 Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Chleb żytni jasny - 40 g Słonecznik, nasiona - 10 g Rzodkiewka - 30 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 60 g Słonecznik, nasiona - 15 g Rzodkiewka - 45 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 60 g Słonecznik, nasiona - 15 g Rzodkiewka - 45 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Chleb żytni jasny - 60 g Słonecznik, nasiona - 15 g Rzodkiewka - 45 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z marchwi (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 70 g Kasza jaglana - 120 g Sos koperkowy 120 g	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z marchwi (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 70 g Kasza jaglana - 170 g Sos koperkowy 120 g	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z marchwi (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g Kasza jaglana - 170 g Sos koperkowy 120 g	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z marchwi (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Kasza jaglana - 170 g Sos koperkowy 120 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Ryż zapiekany z jabłkiem i rodzynkami 150 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i rodzynkami 150 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i rodzynkami 150 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i rodzynkami 150 g
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z gotowanego kurczaka i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 40 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą); 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 mączka i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 4.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta 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) Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 40 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 Pasta jajeczna (120 g) Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 20 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 Pasta jajeczna (120 g) Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Sałatka z ryżem brązowym i marchewką 165 g	Sałatka z ryżem brązowym i marchewką 165 g	Sałatka z ryżem brązowym i marchewką 165 g	Sałatka z ryżem brązowym i marchewką 165 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem Jarzynowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Buraki gotowane - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g	Krem Jarzynowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Buraki gotowane - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g	Krem Jarzynowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Buraki gotowane - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g	Krem Jarzynowy (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Dorsz z rusztu - 100 g Buraki gotowane - 150 g Ziemniaki, gotowane - 200 g
	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8	1,2,3,6,8
Pod.	Gruszka z jabłkiem z rodzynkami i pestkami słonecznika (140 g) jogurt naturalny (100 g)	Gruszka z jabłkiem z rodzynkami i pestkami słonecznika (140 g) jogurt naturalny (100 g)	Gruszka z jabłkiem z rodzynkami i pestkami słonecznika (150 g) jogurt naturalny (100 g)	Gruszka z jabłkiem z rodzynkami i pestkami słonecznika (150 g) jogurt naturalny (100 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z pieczonego dorsza i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z pieczonego dorsza i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z pieczonego dorsza i twarogu (125 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z pieczonego dorsza i twarogu (125 g)
	1,3,6	1,3,6	1,3,6	1,3,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj		Alergeny legenda:		
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soję i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 5.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Nowalijki (60 g) Ogórek - 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Nowalijki (60 g) Ogórek - 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z indyka - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Nowalijki (60 g) Ogórek - 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z indyka - 20 g	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Nowalijki (60 g) Ogórek - 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z indyka - 40 g
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata - 10 g Jaja gotowane - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata - 10 g Jaja gotowane - 50 g Jogurt naturalny - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata - 10 g Jaja gotowane - 50 g Jogurt naturalny - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Sałata - 10 g Jaja gotowane - 50 g Jogurt naturalny - 200 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Obiad	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 200 g Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 200 g Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 200 g Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Barszcz zabieleny z ziemniakiem (350 ml) Kurczak w sosie pomidorowym z warzywami 200 g Makaron pełnoziarnisty (ugotowany) - 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Kisiel cytrynowy - 150 g Banan - 100 g	Kisiel cytrynowy - 150 g Banan - 100 g	Kisiel cytrynowy - 200 g Banan - 100 g	Kisiel cytrynowy - 200 g Banan - 150 g
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 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 Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 6.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z indyka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
Śn. II	Koktajl szpinakowy 230g	Koktajl szpinakowy 345g	Koktajl szpinakowy 345g	Koktajl szpinakowy 345g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka wieprzowa (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 200 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Sos jogurtowy 55 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka wieprzowa (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 250 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Sos jogurtowy 55 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka wieprzowa (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Sos jogurtowy 55 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Roladka wieprzowa (100 g) Ziemniaki pieczone z pietruszką - 300 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Sos jogurtowy 55 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)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g 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 - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) Ser twarogowy chudy - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj				
Alergeny legenda:				
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadama i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Poniedziałek 7.02.2022 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	1, 6
Śn. ii	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 50 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
Kolecja	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 Galaretką 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 Galaretką 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 Galaretką 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 Galaretką 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
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			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 8.02.2022 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 indyka - 20 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,5,6,8	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 indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,5,6,8	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 indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,5,6,8	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 indyka - 30 g Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 20 g 1,2,5,6,8
	Drug	Bulgur w sałatce 255 g 1,6	Bulgur w sałatce 255 g Chleb żytni jasny - 30 g 1,6	Bulgur w sałatce 255 g Chleb żytni jasny - 50 g 1,6
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 - Ziemniaki, gotowane - 200 g 1,2,6,8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z kapustą kiszoną(150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - Ziemniaki, gotowane - 200 g 1,2,6,8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Surówka z kapustą kiszoną(150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - Ziemniaki, gotowane - 250 g 1,2,6,8	Zupa fasolowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Marchew gotowana (150 g) Mięso z ud kurczaka, bez skóry pieczone - Ziemniaki, gotowane - 300 g 1,2,6,8
	Podwieczorek	Płatki owsiane - 15 g Słonecznik, nasiona - 10 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g 1,6	Płatki owsiane - 30 g Słonecznik, nasiona - 15 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g 1,6	Płatki owsiane - 30 g Słonecznik, nasiona - 15 g Banan - 50 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 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
	Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			
<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 Sroda 9.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g	Bułki grahamki - 50 g Sałata mix - 10 g Masło ekstra - 5 g Szynka z indyka - 20 g Papryka czerwona - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 70 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (100 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 120 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (100 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 120 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (150 g)	Zupa krupnik (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kasza jaglana - 170 g Sos warzywny 120 g Surówka z marchwi (150 g) Pulpety z indyka i wieprzowiny (150 g)
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt naturalny - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny - 200 g Jabłko - 200 g	Jogurt naturalny - 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 Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 60 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 60 g
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj		Alergeny legenda:		
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mączczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

11					
DIETA PODSTAWOWA Czwartek 10.02.2022 rok					
		I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml)	
	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	
Drugie	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g	
	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)	
Obiad	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	
	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	
Pod	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	
	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	
Kolacja	Paszтет warzywny 100 g	Paszтет warzywny 100 g	Paszтет warzywny 100 g	Paszтет warzywny 100 g	
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
Drugie	Sałatka makaronowa(200 g)	Sałatka makaronowa(200 g)	Sałatka makaronowa(200 g)	Sałatka makaronowa(200 g)	
	Chleb żytni jasny - 40 g	Chleb żytni jasny - 80 g	Chleb żytni jasny - 80 g	Chleb żytni jasny - 80 g	
Obiad	1,6	1,6	1,6	1,6	
	Zupa ogórkowa (350 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml)	Zupa ogórkowa (350 ml)	
Pod	Szynka duszona w pomidorowym sosie z	Szynka duszona w pomidorowym sosie z	Szynka duszona w pomidorowym sosie z	Szynka duszona w pomidorowym sosie z	
	Kasza gryczana - 50 g	Kasza gryczana - 60 g	Kasza gryczana - 60 g	Kasza gryczana - 80 g	
Kolacja	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
Pod	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	
	1,6	1,6	1,6	1,6	
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	Chleb żytni jasny - 120 g	
	Masło ekstra - 10 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g	Masło ekstra - 15 g	
Pod	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	Herbata, napar bez cukru - 200 g	
	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	Nowalijki (60 g)	
Kolacja	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	Sałata - 20 g	
	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	Pomidor - 20 g	
Pod	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	Ogórek - 20 g	
	Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Szynka z piersi kurczaka - 50 g	Szynka z piersi kurczaka - 50 g	
Kolacja	Szynka z indyka - 50 g	Szynka z indyka - 50 g	Szynka z indyka - 50 g	Szynka z indyka - 50 g	
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			Alergeny legenda:		
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne					

DIETA PODSTAWOWA Piątek 11.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 50 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g) Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Śn. II	Sałatka z mozzarełą 125 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 125 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 225 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0	Sałatka z mozzarełą 250 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,0
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Brokuły gotowane- 130 g Sos koperkowy 120 g 1,2,3,6,8
	1,6	1,6	1,6	1,6
Pod.	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 g 1,6	Koktajl z wiśniami i otrębami 260 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 Pasta z groszku i twarogu (125 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 Pasta z groszku i twarogu (190 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 Pasta z groszku i twarogu (190 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 Pasta z groszku i twarogu (190 g) 1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj			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 laktazą); 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 mączki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

DIETA PODSTAWOWA Sobota 12.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	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 Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
	Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g 6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Słonecznik, nasiona - 20 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6
Obiad	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem warzywnymi kurczakiem (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8	Krem ziemniaczany (350 ml) Makaron z sosem warzywnym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,6,8
	Pod.	Jabłko z płatkami ryżowymi 300 g 1	Jabłko z płatkami ryżowymi 300 g 1	Jabłko z płatkami ryżowymi 310 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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) 1,6,8	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 Twarożek z selerem i koprem (85 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
	Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-Mykaj		Alergeny legenda:	
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 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 13.02.2022 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	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 - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 - 30 g Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g)
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 120 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g	Zupa rosół - 350 ml Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Kurczak z warzywami (180 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 170 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Pod.	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (210 g)	Jogurt śliwkowy z chia i owocami (220 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 ziemniaczana(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 ziemniaczana(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 ziemniaczana(100 g) Szynka z indyka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka ziemniaczana(100 g) Szynka z indyka - 40 g
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj		Alergeny legenda:		
1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany (hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soję i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				