

DIETA PODSTAWOWA Wtorek 1.09.2020 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) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g)	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 90 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) 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) 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) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem (55 g) Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Salatka z ryżu brązowego (230 g)	Salatka z ryżu brązowego (230 g)	Salatka z ryżu brązowego (230 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Salatka z ryżu brązowego (230 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1	1	1	1
Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kasza gryczana - 150 g Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (340 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kasza gryczana - 180 g Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (340 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kasza gryczana - 180 g Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (340 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pieczarkowa (350 ml) Kasza gryczana - 180 g Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (340 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Pod.	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (140 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (200 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (200 g)	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (200 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml 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 ml 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 ml 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 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 g)
	1,2,5,6	1,2,5,6	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 SO ₂ ; 12 lubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Środa 2.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 15 g Powidła śliwkowe - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 20 g Powidła śliwkowe - 20 g 1,5,6,8	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 40 g Powidła śliwkowe - 20 g 1,5,6,8
	Śn. II	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 100 g 6	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150 g 6	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150 g 6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Ziemniaki gotowane - 200 g Brokuły - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Ziemniaki gotowane - 250 g Brokuły - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Ziemniaki gotowane - 250 g Brokuły - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8	Zupa krupnik (350 ml) Ziemniaki gotowane - 250 g Brokuły - 150 g Pulpety z indyka (100 g) Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,6,8
	Pod.	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g) 1,6	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g) 1,6	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (250 g) 1,6
	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) 1,2,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) 1,2,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) 1,2,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Galaretka z kurczaka (200 g) 1,2,5,6,8
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 Czwartek 3.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 100 g	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Szynka z indyka - 30 g
	1,5,6	1,5,6	1,5,6	1,5,6
Śn. II	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 20 g	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 40 g
	1	1	1	1
Obiad	Krem z selera (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z selera (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z selera (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Krem z selera (350 ml) Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 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.	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (365 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (365 g)	Koktajl chia z jabłkiem na maślanec (315 g)
	6	6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Piątek 4.09.2020 rok					
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja	
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 50 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Jaja gotowane - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 40 g	1,2,5,6
	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6	
Śn. I	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (230 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	Jogurt z płatkami i słonecznikiem (240 g)	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane- 250 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki gotowane - 300 g Fasolka szparagowa, gotowana - 130 g Dorsz, gotowany na parze - 100 g Sos chrzanowy 200 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	1,2,3,6,8
Pod.	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (160 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i rodzynkami (245 g)	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g)	1,3,5,6
	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6	1,3,5,6	
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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne					

DIETA PODSTAWOWA Sobota 5.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Kawa Zbożowa (napar) - 170 g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Kawa Zbożowa (napar) - 170 g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Kawa Zbożowa (napar) - 170 g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g)	Zupa mleczna z pl. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 15 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Kawa Zbożowa (napar) - 170 g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z indyka - 30 g
		1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
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 - 40 g	Sałatka makaronowa z warzywami (215 g) Chleb żytni jasny - 40 g
		1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kasza jęczmienna, perłowa - 100 g Schab, pieczony - 100 g Kalafior, brokuły, marchew gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kasza jęczmienna, perłowa - 140 g Schab, pieczony - 100 g Kalafior, brokuły, marchew gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kasza jęczmienna, perłowa - 140 g Schab, pieczony - 100 g Kalafior, brokuły, marchew gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Kasza jęczmienna, perłowa - 140 g Schab, pieczony - 100 g Brokuły, marchew gotowane - 130 g Sos pieczarkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
		1,6,8	1,6,8	1,6,8
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 (140 g) jogurt naturalny (200 g)	Gruszka z jabłkiem z rodzynkami i pestkami słonecznika (140 g) jogurt naturalny (200 g)
		6	6	6
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 20 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 40 g	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 40 g Ser, Gouda tłusty - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pomidorowa pasta twarogowa (100 g)
		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 SO ₂ ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne				

DIETA PODSTAWOWA Niedziela 6.09.2020 rok				
	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z natką pietruszki (120 g)	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z natką pietruszki (120 g)	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z natką pietruszki (120 g)	Zupa mleczna z pl. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna z natką pietruszki (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 g
	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6	1,2,5,6
Śn. II	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 150 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 g	Maślanka 1,5% - 300 g Jabłko - 200 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z kapustą pekińską (150 g) Ziemniaki pieczone - 200 g Pieczona piers kurczaka - 100 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z kapustą pekińską (150 g) Ziemniaki pieczone - 300 g Pieczona piers kurczaka - 100 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z kapustą pekińską (150 g) Ziemniaki pieczone - 300 g Pieczona piers kurczaka - 100 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Surówka z marchwi i jabłka (150 g) Ziemniaki pieczone - 300 g Pieczona piers kurczaka - 100 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 domowy jabłkowy z płatkami (220 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (330 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (330 g)	Kisiel domowy jabłkowy z płatkami (330 g)
	1	1	1	1
Kolacja	Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml 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 Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 40 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 ml Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 40 g Ser twarogowy chudy - 50 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** łubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne