

Dieta podstawowa 28.09.2020 rok poniedziałek

	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. iaglanvmi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Ser, Gouda tłusty - 20 g	Zupa mleczna z pł. iaglanvmi (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 Ser, Gouda tłusty - 20 g	Zupa mleczna z pł. iaglanvmi (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 - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g	Zupa mleczna z pł. iaglanvmi (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 - 50 g Ser, Gouda tłusty - 20 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Śn. II	Sałatka z ryżu brązowego (230 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)	Sałatka z ryżu brązowego (3450 g)
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 125 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g	Krem z selera (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Gulasz z indyka (250 g) Kasza jęczmienna, perłowa - 180 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Pod.	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (350 g)	Koktajl z gruszką (370 g)	Koktajl z gruszką (370 g)
	6	6	1,6	1,6
o	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 Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Szynka wiejska - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 200 g Szynka wiejska - 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** 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** tufin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Dieta podstawowa 29.09.2020 rok wtorek				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I 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 Twarożek koperkowy (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 koperkowy (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 Twarożek koperkowy (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 Twarożek koperkowy (120 g)
	Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Szynka z piersi kurczaka - 40 g	Szynka z piersi kurczaka - 60 g	Szynka z piersi kurczaka - 60 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
Śn. II	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (285 g)	Kasza gryczana z pomidorem (295 g)	Kasza gryczana z pomidorem (295 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)	Zupa jarzynowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem (500 g)
	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,	1,2,5,6,8,
Pod.	Sałatka owocowa (jabłko 150 g, banan 50g, gruszka 20 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 g)	Sałatka owocowa (jabłko 150 g, banan 100g, gruszka 40 g) z jogurtem (20 g) i słonecznikiem (10 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 Szynka z indyka - 30 g Jaja gotowane - 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 indyka - 30 g Jaja gotowane - 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 indyka - 30 g Jaja gotowane - 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 Szynka z indyka - 50 g Jaja gotowane - 100 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:				
<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 30.09.2020 rok środa				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna ieczienna (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 Ser twarogowy chudv - 50 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna ieczienna (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 chudv - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna ieczienna (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 chudv - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna ieczienna (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 chudv - 100 g Dżem morelowy, niskosłodzony - 50 g
		1,6	1,6	1,6
Śn. II	Sałatka makaronowa z warzywami (275 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (275 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (275 g)	Sałatka makaronowa z warzywami (275 g) Chleb żytni jasny - 40 g
		1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 100 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (200 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 100 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (200 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 130 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (270 g)	Zupa brokułowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z piersi indyka, pieczone- 130 g Sałata z jogurtem (160 g) Ziemniaki duszone (320 g)
	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Jabłko - 200 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 150 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 200 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek wiejski 3%, Piątnica - 200 g Jabłko - 200 g Słonecznik, nasiona - 20 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) Szynka z indyka - 20 g	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 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 Sałatka jarzynowa (100 g) Szynka z indyka - 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 Sałatka jarzynowa (100 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 fubini i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa 1.10.2020 rok czwartek				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I 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 Pasta z groszku i twarogu (125 g)	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z groszku i twarogu (125 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 Pasta z groszku i twarogu (125 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 Pasta z groszku i twarogu (125 g)
	Szynka wiejska - 20 g	Szynka wiejska - 50 g	Szynka wiejska - 50 g	Szynka wiejska - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g	Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty - 150 g Gruszka - 150 g
	6	6	6	6
Obiad	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 80 g	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa kalafiorowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g	Zupa z fasolką (350a ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Szynka duszona w pomidorowym sosie z warzywami (300 g) Kasza jaglana - 100 g
	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,	1,5,6,8,
ieczor	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (220 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i żurawiną (350 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 kurczaka i włoszczyzny (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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (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 Pasta z kurczaka i włoszczyzny (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 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				

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Dieta podstawowa 2.10.2020 rok piątek				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z dorsza pieczonego (85 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 dorsza pieczonego (85 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 z dorsza pieczonego (85 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 z dorsza pieczonego (85 g)
	1,3,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
śniadanie	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)	Kasza gryczana z pomidorem (230 g)
		1 Słonecznik, nasiona - 15 g	Słonecznik, nasiona - 20 g	Słonecznik, nasiona - 20 g
		1	1	1
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 200 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 250 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) Pulpety rybne (100 g) Ziemniaki, gotowane - 300 g Buraki gotowane - 150 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,	1,2,3,5,6,8,
ieczor	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i truskawką na maślanec (310 g)	Koktajl chia z jabłkiem i bananem na maślanec (310 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 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 Jaja gotowane - 100 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 Jaja gotowane - 100 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 Jaja gotowane - 100 g Ser twarogowy chudy - 60 g
	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,	1,2,6,
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 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 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

Dieta podstawowa 3.10.2020 rok sobota				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna iecodzienna (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 (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna iecodzienna (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 pomidorowy (60 g) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g	Zupa mleczna iecodzienna (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) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 50 g	Zupa mleczna iecodzienna (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) Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Śn. II	Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 40 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 60 g 1,6	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Ogórek - 50 g Chleb żytni jasny - 80 g 1,6
Obiad	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szczawiowa (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z kapustą pekińską (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,	Zupa szpinakowa 350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Schab, pieczony - 100 g Surówka z marchwi (150 g) Sos koperkowy 120 g 1,2,6,8,
Pod	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (10 g) 1	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (15 g) 1	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (15 g) 1	Kasza jaglana (100 g) z jabłkiem (30 g) gruszką (30 g) oraz rodzynkami (20 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 Szynka z indyka - 30 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z indyka - 50 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g 1,5,6,8
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, 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 tufin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

Przygotowała: mgr Marta Zygmantowska-Mykaj

Dieta podstawowa 4.10.2020 rok niedziela

	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanvmi (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) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanvmi (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) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanvmi (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) 1,2,6,8,	Zupa mleczna z pł. jaglanvmi (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) 1,2,6,8,
	Drugie śniadanie	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6	Ser mozzarella - 30 g Pomidor - 100 g Olej rzepakowy uniwersalny - 5 g Koper ogrodowy - 3 g Bułki grahamki - 50 g 1,6
Obiad		Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 80 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 130 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Ryż brązowy - 130 g Sos beszamelowy 120 g Surówka z kapustą kiszoną (150 g) 1,2,6,8,
	ieczor	Jogurt z bananem (240 g) 6	Jogurt z bananem (250 g) 6	Jogurt z bananem (255 g) 6
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 - 50 g Ser twarogowy chudy - 40 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 80 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 80 g 1,5,6,8,	Chleb żytni jasny - 120 g Masło ekstra - 15 g Herbata, napar bez cukru - 200 g Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 50 g Ser twarogowy chudy - 100 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, 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** tubin i produkty pochodne; **13** mięczaki i produkty pochodne. **14** skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa 5.10.2020 rok poniedziałek

	Trzymiesiu cięży	Trzymiesiu cięży	Trzymiesiu cięży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 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 Szynka z piersi kurczaka - 30 g Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g
		1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
śniadanie	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g	Bułki grahamki - 50 g Masło ekstra - 5 g Szynka z piersi kurczaka - 20 g Ogórek - 50 g Kefir, 2% tłuszczu - 200 g
		1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 80 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa pieczarkowa (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g	Zupa z brokułami (350 ml) Pulpety z indyka (100 g) Sos beszamelowy 120 g Ryż brązowy - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml Buraki gotowane - 130 g
		1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 10 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Dyńa, pestki - 15 g Jabłko - 50 g Płatki owsiane - 30 g
		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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 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 koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 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 koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa 6.10.2020 rok wtorek				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna jęczmienna (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z kurczaka i włoszczyzny (100 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 z kurczaka i włoszczyzny (100 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 z kurczaka i włoszczyzny (100 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 z kurczaka i włoszczyzny (100 g) Szynka z
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
e	Kasza gryczana z pomidorem (210 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)	Kasza gryczana z pomidorem (330 g)
	1	1	1	1
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane - 200 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane -250 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) Roladka z kurczaka (100 g) Ziemniaki gotowane - 300 g Surówka z marchwi (150 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
zorek	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)
		Rodzynki, suszone - 15 g	Rodzynki, suszone - 15 g	Rodzynki, suszone - 20 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 Pasta z groszku 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 groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 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 Pasta z groszku i twarogu (125 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6

Przygotowała: mgr Marta Zyganowska-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 tubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne

Dieta podstawowa 7.10.2020 rok środa				
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. jaglanymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 100 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta jajeczna (120 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 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 Pasta jajeczna (120 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6
śniadani	Sałatka makaronowa(200 g)	Sałatka makaronowa(200 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Sałatka makaronowa(200 g) Chleb żytni jasny - 80 g	Sałatka makaronowa(200 g) Chleb żytni jasny - 80 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa ogórkowa (350 ml) Gulasz z wołowiną (200 g) Kasza gryczana - 80 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa ogórkowa (350 ml) Gulasz z wołowiną (200 g) Kasza gryczana - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa ogórkowa (350 ml) Gulasz z wołowiną (200 g) Kasza gryczana - 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa zabieleną(350 ml) Gulasz z wołowiną (200 g) Kasza gryczana - 170 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
zorek	Maślanka 1,5% - 200 g Jabłko - 200 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 Szynka z piersi kurczaka - 40 g Szynka z indyka - 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 Szynka z indyka - 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 Szynka z indyka - 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 Szynka z indyka - 50 g
	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8	1,5,6,8
Przygotowała: mgr Marta Zyganowska-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 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

Dieta podstawowa 8.10.2020 rok czwartek

	Trymestr ciąży	Trymestr ciąży	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 Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 50 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 Ser twarogowy chudy - 50 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 50 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 Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 50 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 Ser twarogowy chudy - 100 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 50 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Śniadanie	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g	Serek twarogowy, ziarnisty - 150 g Bułki grahamki - 50 g Słonecznik, nasiona - 20 g
	1,6	1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 200 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 100 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 220 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 220 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, pieczone - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa jarzynowa (350 ml) Ziemniaki, gotowane - 300 g Sałata lodowa z jogurtem- 150 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8
eczone	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g)	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 10 g	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 10 g	Krem jogurtowy z chia i otrębami na bananie (270 g) Żurawina suszona - 10 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 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)
	1,6,8	1,6,8	1,6,8	1,6,8

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 9.10.2020 rok piątek					
	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	I trymestr ciąży	Laktacja	
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Pasta z makreli z koperkiem (85 g) 1,3,6,8	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 (85 g) 1,3,6,8	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 z makreli z koperkiem (85 g) 1,3,6,8	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 z makreli z koperkiem (85 g) 1,3,6,8	
	e	Sałatka z ryżu brązowego (230 g) 1	Sałatka z ryżu brązowego (240 g) 1	Sałatka z ryżu brązowego (240 g) 1	
	Obiad	Krem z selera (350 ml) Dorsz z rusztu - 100 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,3,5,6,8	Krem z selera (350 ml) Dorsz z rusztu - 100 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,3,5,6,8	Krem z selera (350 ml) Dorsz z rusztu - 100 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Kasza jaglana - 80 g Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,3,5,6,8	Krem z selera (350 ml) Dorsz z rusztu - 100 g Fasolka szparagowa, mrożona - 130 g Kasza jaglana - 130 g Sos koperkowy 120 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml 1,2,3,5,6,8
		eczor	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (140 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (190 g) 1,6	Jogurt z pł. owsianymi i suszoną morelą (190 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 wiejski 3%, - 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 wiejski 3%, - 150 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 Serek wiejski 3%, - 150 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 Serek wiejski 3%, - 150 g 1,6
Przygotowała: mgr Marta Zygmawska-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 tulin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>					

Dieta podstawowa 10.10.2020 rok sobota				
	Trzymiesiu ciąży	Trzymiesiu ciąży	Trzymiesiu 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 Twarożek koperkowy (60 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 Twarożek koperkowy (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 20 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 (60 g) Szynka z piersi kurczaka - 50 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) Szynka z piersi kurczaka - 50 g
		1,6	1,6	1,6
Śniadanie	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g)	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 30 g	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 50 g	Kaszotto na zimno z warzywami (200 g) Chleb żytni jasny - 50 g
		1,6	1,6	1,6
Obiad	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa krupnik (350 ml) Makaron z sosem pomidorowym i wieprzowiną (450 g) Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml
		1,6,8	1,6,8	1,6,8
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g Gruszka - 150 g Płatki owsiane - 30 g Rodzynki, suszone - 15 g
		0	0	0
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) 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 Galaretka z kurczaka (200 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 Galaretka z kurczaka (200 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 Galaretka z kurczaka (200 g) Ser, Gouda tłusty - 15 g
		1,2,5,6,8	1,2,5,6,8	1,2,5,6,8
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 tufin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>				

Dieta podstawowa 11.10.2020 rok niedziela					
	Trzymiesiu cięży	Trzymiesiu cięży	Trzymiesiu cięży	Laktacja	
Śniadanie	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 60 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 ml) Chleb żytni jasny - 80 g Masło ekstra - 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Nowalijki (60 g) Sałata - 20 g Pomidor - 20 g Ogórek - 20 g Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 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 Serek twarogowy, ziarnisty - 100 g Szynka z indyka - 50 g	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6	
Śniadanie	Ryż z ogórkiem (185 g)	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g	Ryż z ogórkiem (185 g) Chleb żytni jasny - 40 g	1
	1	1	1	1	
Obiad	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 80 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 100 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	Zupa rosół z makaronem (350 ml) Schab, pieczony - 120 g Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g Sos warzywny 120 g Brokuły - 130 g Kompot z jabłek (bez cukru) 200 ml	1,2,6,8
	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	1,2,6,8	
wiec	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem i czekoladą (200 g)	Budyń jaglany z bananem 200 g)	1,6
	1,6	1,6	1,6	1,6	
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 Jaja gotowane - 50 g Ser twarogowy chudy - 30 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 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 Jaja gotowane - 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 Jaja gotowane - 50 g Ser twarogowy chudy - 50 g	1,2,6
	1,2,6	1,2,6	1,2,6	1,2,6	
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 tufin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>					