|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 05.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| czwartek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g |
| kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g |
| II ŚN |  |  | kefir | jogurt owocowy 1 opak. Platki kukurydziane 50g, rodzynki 10g | jogurt owocowy 1 opak. Platki kukurydziane 50g, rodzynki 40g | jogurt owocowy 1 opak. Platki kukurydziane 50g, rodzynki 10g, banan |
| KCAL | 540 | 540 | 570 | 880 | 880 | 945 |
| OBIAD | krupnik 350 ml | krupnik 350 ml | krupnik 350 ml | krupnik 350 ml | krupnik 350 ml | krupnik 350 ml |
|  | pierogi z miesem 250g | pierogi z serem 250g | pierogi z miesem 250g | pierogi z miesem 250g | pierogi z miesem 250g | pierogi z miesem 250g |
| cebulka zasmazana 10g |  |  | surowka z bialej kapusty 100g | surowka z bialej kapusty 100g | surowka z bialej kapusty 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | jabłko | budyń waniliowy 200ml, syrop malinowy 20 ml, jablko | budyń waniliowy 200ml, syrop malinowy 20 ml, jablko | budyń waniliowy 200ml, syrop malinowy 20 ml, jablko, mandarynka |
| KCAL | 760 | 760 | 760 | 1100 | 1100 | 1165 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| szynka gotowana 50g | szynka gotowana 50g | szynka gotowana 50g | szynka gotowana 50g | szynka gotowana 50g | szynka gotowana 50g |
| ogorek kiszony 50g | pomidor 50g | ogorek kiszony 50g | ogorek kiszony 50g | ogorek kiszony 50g | ogorek kiszony 50g |
|  |  |  |  | BIAŁKO – 90g | BIAŁKO – 90g | BIAŁKO – 94g |
|  |  |  |  | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 67g |
|  |  |  |  | WĘGLOWODANY – 292g | WĘGLOWODANY – 292g | WĘGLOWODANY – 312g |
| KCAL | 580 | 580 | 530 | 580 | 580 | 620 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 06.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| piątek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser zolty 50g | twarozke z koperekim 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g |
| pomidor 50g | pomidor b/s 50g | pomidor 50g | pomidor 50g / sałata | pomidor 50g / sałata | pomidor 50g / sałata |
| II ŚN |  |  | sok marchewkowy 200 ml | sok marchewkowy 200 ml, warzywa pieczone (cukinia, papryka, pietruszka, marchewka) 100g | sok marchewkowy 200 ml, warzywa pieczone (cukinia, papryka, pietruszka, marchewka) 100g | sok marchewkowy 200 ml, warzywa pieczone (cukinia, papryka, pietruszka, marchewka) 170g |
| KCAL | 530 | 530 | 560 | 870 | 870 | 935 |
| OBIAD | zupa jarzynowa 350 ml | zupa jarzynowa 350 ml | zupa jarzynowa 350 ml | zupa jarzynowa 350 ml | zupa jarzynowa 350 ml | zupa jarzynowa 350 ml |
|  | Ryba z pieca 100g | Ryba z pieca 100g | Ryba z pieca 100g | Ryba z pieca 100g | Ryba z pieca 100g | Ryba z pieca 100g |
| ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g |
| sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml |
| surowka z kiszonej kapusty 100g | szpinak 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | wafle ryżowe 2 szt | smoothie owocowe ze szpinakiem 200 ml | smoothie owocowe ze szpinakiem 200 ml | smoothie owocowe ze szpinakiem 200 ml + nasiona slonecznika luskane 60g |
| KCAL | 840 | 840 | 870 | 1180 | 1180 | 1245 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| pasta z warzyw 100g | pasta z warzyw 100g | pasta z warzyw 100g | pasta z warzyw 100g | pasta z warzyw 100g | pasta z warzyw 100g |
| kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g |
|  |  |  | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g |
|  |  |  | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 84g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 73g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 362g |
| KCAL | 520 | 510 | 550 | 520 | 520 | 520 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 07.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| sobota | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 50g | szynka wieprzowa 50g |
| ogorek konserwowy 50g | Salata | Salata | ogorek konserwowy 50g | ogorek konserwowy 50g | ogorek konserwowy 50g |
|  |  |  | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
|  |  | owsianka 200g | owsianka z suszonymi owocami 200/50g | owsianka z suszonymi owocami 200/50g | owsianka z suszonymi owocami 200/100g |
| KCAL | 525 | 525 | 605 | 885 | 885 | 955 |
| OBIAD | zupa brokulowa 350 ml | zupa brokulowa 350 ml | zupa brokulowa 350 ml | zupa brokulowa 350 ml | zupa brokulowa 350 ml | zupa brokulowa 350 ml |
|  | gulasz wp 150g | gulasz wp 150g | gulasz wp 150g | gulasz wp 150g | gulasz wp 150g | gulasz wp 150g |
| kasza peczak 200g | kasza peczak 200g | kasza gryczana 200g | kasza gryczana 200g | kasza gryczana 200g | kasza gryczana 200g |
| buraczki gotowane 100g | buraczki gotowane 100g | buraczki gotowane 100g | buraczki gotowane 100g | buraczki gotowane 100g | buraczki gotowane 100g |
|  |  |  |  |  |  |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | pomarancz | banan, mieszanka orzechów 30g | banan, mieszanka orzechów 30g | pomarancz, banan, mieszanka orzechów 60g |
| KCAL | 802 | 802 | 862 | 1142 | 1142 | 1207 |
| KOLACJA | herbata 250ml | herbata 250ml | herbata b/c 250ml | herbata 250ml | herbata b/c 250ml | herbata 250ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| twarozek z koperkiem 50g | twarozek z koperkiem 50g | twarozek z koperkiem 50g | twarozek z koperkiem 50g | twarozek z koperkiem 50g | twarozek z koperkiem 50g |
| sałata 1 liść | sałata 1 liść | sałata 1 liść | kielki rzodkiewki 5g | kielki rzodkiewki 5g | kielki rzodkiewki 5g |
|  |  |  | sałata 1 liść | sałata 1 liść | sałata 1 liść |
|  |  |  | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 84g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 75g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 378g |
| KCAL | 560 | 560 | 560 | 560 | 560 | 560 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 08.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| niedziela | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml | jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml | jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml | jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml | jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml | jajo 1 szt. + sos na bazie jogurtu greckiego 10 ml |
| salata | salata | salata | salata | salata | salata |
| II ŚN |  |  | marchewka słupki 100g | kefir trusakwkowy na bazie kaszy jaglanej z wirokami kokosa 200g | kefir trusakwkowy na bazie kaszy jaglanej z wirokami kokosa 200g | kefir trusakwkowy na bazie kaszy jaglanej z wirokami kokosa 30g |
| KCAL | 517 | 504 | 560 | 857 | 857 | 922 |
| OBIAD | rosol 300 ml | rosol 300 ml | rosol 300 ml | rosol 300 ml | rosol 300 ml | rosol 300 ml |
|  | udo pieczone 100g | udo pieczone 100g | udo pieczone 100g | udo pieczone 100g | udo pieczone 100g | udo pieczone 100g |
| ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g |
| sos pietruszkowy 50 ml | sos pietruszkowy 50 ml | sos pietruszkowy 50 ml | sos pietruszkowy 50 ml | sos pietruszkowy 50 ml | sos pietruszkowy 50 ml |
| mix warzyw gotowanych 100g | mix warzyw gotowanych 100g | mix warzyw gotowanych 100g | mix warzyw gotowanych 100g | mix warzyw gotowanych 100g | mix warzyw gotowanych 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | kiwi | kiwi, kefir | kiwi, kefir | kiwi, kefir, orzechy nerkowca 30g |
| KCAL | 830 | 830 | 880 | 1170 | 1170 | 1235 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser bialy poltlusty 50g | ser bialy poltlusty 50g | ser bialy poltlusty 50g | ser bialy poltlusty 50g | ser bialy poltlusty 50g | ser bialy poltlusty 50g |
| kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | sałatka z ogórka kiszonego pomidor i cebulki 100g | sałatka z ogórka kiszonego pomidor i cebulki 100g | sałatka z ogórka kiszonego pomidor i cebulki 100g |
|  |  |  |  | BIAŁKO – 85g | BIAŁKO – 85g | BIAŁKO – 88g |
|  |  |  |  | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 67g |
|  |  |  |  | WĘGLOWODANY – 362g | WĘGLOWODANY – 362g | WĘGLOWODANY – 382g |
| KCAL | 480 | 480 | 510 | 510 | 510 | 510 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| poniedziałek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| pasztet pieczony 50g | pasztet pieczony 50g | pasztet pieczony 50g | pasztet pieczony 50g | pasztet pieczony 50g | pasztet pieczony 50g |
| pomidor 50g | pomidor b/s 50g | pomidor 50g | mix sałat z oliwą 100g | mix sałat z oliwą 100g | mix sałat z oliwą 100g |
| II ŚN |  |  | jogurt naturalny (2) + musli | jogurt naturalny (2), miód poircyjny 1 opak. Z musli | jogurt naturalny (2), miód poircyjny 1 opak. Z musli | jogurt naturalny (2), miód poircyjny 1 opak. Z Musli i banan |
| KCAL | 610 | 610 | 580 | 950 | 950 | 1015 |
| OBIAD | krem z bialych warzyw 300 ml | Rosolnik 300 ml | krem z bialych warzyw 300 ml | krem z bialych warzyw 300 ml | krem z bialych warzyw 300 ml | krem z bialych warzyw 300 ml |
|  | sos bolonski 200g | sos bolonski 200g | sos bolonski 200g | sos bolonski 200g | sos bolonski 200g | sos bolonski 200g |
| makaron swiderek 200g | makaron swiderek 200g | makaron raszowy 200g | makaron raszowy 200g | makaron raszowy 200g | makaron raszowy 200g |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | jabłko | koktajl bananowy 200ml | koktajl bananowy 200ml | koktajl bananowy 200ml, maliny lub truskawki 50g |
| KCAL | 821 | 821 | 850 | 1161 | 1161 | 1226 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser zolty 50g | serek homogenizowany 50g | serek homogenizowany 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g |
| dżem 50g | dżem 50g | szynka drobiowa 25g (6,7) | szynka drobiowa 25g (6,7) | szynka drobiowa 25g (6,7) | szynka drobiowa 25g (6,7) |
|  |  |  | dżem 50g | dżem 50g | dżem 50g |
|  |  |  | BIAŁKO – 95g | BIAŁKO – 95g | BIAŁKO –100g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 70g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 298g | WĘGLOWODANY – 298g | WĘGLOWODANY – 332g |
| KCAL | 514 | 514 | 490 | 542 | 542 | 542 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.mar | PODSTAWOWA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCOWA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| wtorek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| k. delikatesowa 2 szt. Musztarda 10g | k. delikatesowa 2 szt. Ketchup 10g | k. delikatesowa 2 szt. Musztarda 10g | k. delikatesowa 2 szt. Musztarda 10g | k. delikatesowa 2 szt. Musztarda 10g | k. delikatesowa 2 szt. Musztarda 10g |
| pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
| II ŚN |  |  | jogurt naturalny | jogurt naturalny , platki kukurydziane, powidla | jogurt naturalny , platki kukurydziane, powidla | jogurt naturalny platki kukurydzine, powidła, jablko |
| KCAL | 523 | 513 | 553 | 863 | 853 | 928 |
| OBIAD | zupa jarzynowa 300 ml | zupa jarzynowa 300 ml | zupa jarzynowa 300 ml | zupa jarzynowa 300 ml | zupa jarzynowa 300 ml | zupa jarzynowa 300 ml |
|  | pulpet gotowany wieprzowy 100g | pulpet gotowany wieprzowy 100g | pulpet gotowany wieprzowy 100g | pulpet gotowany wieprzowy 100g | pulpet gotowany wieprzowy 100g | pulpet gotowany wieprzowy 100g |
| ryz 200g | ryz 200g | ryz 200g | ryz 200g | ryz 200g | ryz 200g |
| sos pomidorowy 50 ml | sos pomidorowy 50 ml | sos pomidorowy 50 ml | sos pomidorowy 50 ml | sos pomidorowy 50 ml | sos pomidorowy 50 ml |
| surówka coleslaw 100g | buraczki 100g | surowka coleslaw 100g | surowka coleslaw 100g | surowka coleslaw 100g | surowka coleslaw 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| PODWIECZOREK |  |  | mandarynka | mandarynka orzechy włoskie 4 szt, sok marchwiowy 200 ml | mandarynka orzechy włoskie 4 szt, sok marchwiowy 200 ml | mandarynka 2 sztuki garsc mieszanki orzechow, sok marchwiowy 200 ml |
| KCAL | 710 | 710 | 760 | 1050 | 1050 | 1115 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| salatka jarzynowa 100g | salatka jarzynowa 100g | salatka jarzynowa 100g | salatka jarzynowa 100g | salatka jarzynowa 100g | salatka jarzynowa 100g |
| kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g | kielki lucerny 5g |
|  |  |  | BIAŁKO – 85g | BIAŁKO – 85g | BIAŁKO – 90g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 70g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 382g |
| KCAL | 550 | 550 | 535 | 575 | 575 | 575 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| środa | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g |
| ogórek konserwowy 50g | sałata | sałata | ogórek konserwowy 50g / serek twarogowy 50g | ogórek konserwowy 50g / serek twarogowy 50g | ogórek konserwowy 50g / serek twarogowy 50g |
| II ŚN |  |  | jablko | kisiel z owocami 200 ml/ sok pomidorowy 1 sztuka 100% | kisiel z owocami 200 ml/ sok pomidorowy 1 sztuka 100% | kisiel z owocami 200 ml/ sok pomidorowy 1 sztuka 100% / mandarynka 2 szt |
| KCAL | 530 | 530 | 580 | 870 | 870 | 935 |
| OBIAD | zupa pomidorowa 300 ml | zupa pomidorowa 300 ml | zupa pomidorowa 300 ml | zupa pomidorowa 300 ml | zupa pomidorowa 300 ml | zupa pomidorowa 300 ml |
|  | 2 palki z kurczaka | 2 palki z kurczaka | 2 palki z kurczaka | 2 palki z kurczaka | 2 palki z kurczaka | 2 palki z kurczaka |
| ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g |
| marchewka z groszkiem 100g | marchewka 100g | marchewka 100g | marchewka z groszkiem 100g | marchewka z groszkiem 100g | marchewka z groszkiem 100g |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | pomarancz | pomarancz, jablko pieczone z cynamonem i syropem malinowy 1szt | pomarancz, jablko pieczone z cynamonem i syropem malinowy 1szt | pomarancz, jablko pieczone z cynamonem i syropem malinowy 1szt, jogurt naturalny 1 opak. |
| KCAL | 885 | 885 | 850 | 1225 | 1225 | 1290 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g | ser bialy poltlusty 50 g |
| dzem 50g | dzem 50g | sałata 1 liść | dzem 50g | dzem 50g | dzem 50g |
|  |  |  | BIAŁKO – 75g | BIAŁKO – 75g | BIAŁKO – 80g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 55g | TŁUSZCZ – 55g | TŁUSZCZ – 60g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 382g |
| ALERGENY |  |  |  |  |  |  |
| KCAL | 510 | 510 | 480 | 543 | 543 | 543 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| czwartek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g | szynka drobiowa 50g |
| kielki lucerny 5g | pomidor b.s 50g | kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g | pomidor 50g kielki lucerny 5g |
| II ŚN |  |  | kefir | kefir, wafle ryzowe 4 szt, pasta warzywna 50g | kefir, wafle ryzowe 4 szt, pasta warzywna 50g | kefir, wafle ryzowe 6 szt, pasta warzywna 100g |
| KCAL | 540 | 540 | 570 | 880 | 880 | 945 |
| OBIAD | barszcz czerowny 300 ml | barszcz czerowny 300 ml | barszcz czerowny 300 ml | barszcz czerowny 300 ml | barszcz czerowny 300 ml | barszcz czerowny 300 ml |
|  | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. | nalesniki ze szpinkiem 2 szt. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml | kompot 250ml |
| POD |  |  | jabłko | Jabłko, winogrono 100g | Jabłko, winogrono 100g | Jabłko, winogrono 200g |
| KCAL | 760 | 760 | 760 | 1100 | 1100 | 1215 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| serek kanapkowy z przyprawami 50g | serek kanapkowy z przyprawami 50g | serek kanapkowy z przyprawami 50g | serek kanapkowy z przyprawami 50g | serek kanapkowy z przyprawami 50g | serek kanapkowy z przyprawami 50g |
|  |  |  | pasztet pieczony 40g | pasztet pieczony 40g | pasztet pieczony 40g |
| ogórek konserwowy 50g | ogórek konserwowy 50g | ogórek konserwowy 50g | ogórek konserwowy 50g | ogórek konserwowy 50g | ogórek konserwowy 50g |
|  |  |  | BIAŁKO – 90g | BIAŁKO – 90g | BIAŁKO – 94g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 65g | TŁUSZCZ – 67g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 292g | WĘGLOWODANY – 292g | WĘGLOWODANY – 312g |
| ALERGENY |  |  |  |  |  |  |
| KCAL | 540 | 540 | 530 | 610 | 610 | 610 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.mar | DIETA OGÓLNA | LEKKOSTRAWNA | CUKRZYCA | I TRYMESTR | II/III TRYMESTR | LAKTACJA |
| ŚNIADANIE | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) | kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,2) |
| piątek | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| ser zolty 50g | twarozek 50 g | twarozek 50 g | ser zolty 50g | ser zolty 50g | ser zolty 50g |
| pomidor 50g | pomidor b/s 50g | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g | pomidor 50g |
| II ŚN |  |  | wafle ryżowe 2 szt | wafle ryżowe 2 szt, serek fromage 1 szt 80g | wafle ryżowe 2 szt, serek fromage 1 szt 80g | wafle ryżowe 2 szt, serek grani 1 szt 150g, szczypiorek 20g |
| KCAL | 530 | 530 | 560 | 870 | 870 | 915 |
| OBIAD | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml | zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml |
|  | ryba z pieca 100g | ryba z pieca 100g | ryba z pieca 100g | ryba z pieca 100g | ryba z pieca 100g | ryba z pieca 100g |
| ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g | ziemniaki 200g |
| sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml | sos koperkowy 50 ml |
| surowka z kiszonej kapusty 100g | szpinak 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g | surowka z kiszonej kapusty 100g |
|  |  |  |  |  |  |
| POD |  |  | sok pomidorowy 200 ml | jogurt naturalny, wiórki kokosa 10g, pestki dyni 20g | jogurt naturalny, wiórki kokosa 10g, pestki dyni 20g | jogurt naturalny, wiórki kokosa 10g, pestki dyni 20g, kiwi 2 szt. |
| KCAL | 840 | 840 | 870 | 1180 | 1180 | 1256 |
| KOLACJA | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata b/c 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml | herbata 300ml |
|  | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) | chleb razowy/chleb pszenno-żytni 100g (1) |
| masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) | masło 15g (2) |
| salatka a’la grecka 100g | salatka a’la grecka 100g | salatka a’la grecka 150g | salatka a’la grecka 100g | salatka a’la grecka 100g | salatka a’la grecka 100g |
| dzem 50g | dzem 50g |  | dzem 50g | dzem 50g | dzem 50g |
|  |  |  | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 80g | BIAŁKO – 84g |
|  |  |  | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 70g | TŁUSZCZ – 73g |
|  |  |  | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 352g | WĘGLOWODANY – 362g |
| KCAL | 520 | 510 | 550 | 520 | 520 | 520 |