

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-05-03 do dnia 2020-05-12

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-03 niedziela	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g Pomidor 50g	Jabłko pieczone 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udo pieczone 1 szt. Kluski śląskie 200g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g Sos delikat. pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g sałata liść	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 90 kcal; białko 0,7g; tłuszcz 0,7; węglowodany 18,2 O: Energia 936 kcal; białko 39,56g; tłuszcz 35,97; węglowodany 92,70 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowodany 20,04 K: Energia 603 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 33,73; węglowodany 59,01
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udo pieczone 1 szt. Kluski śląskie 200g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g Sos delikat. pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g sałata liść Ogórek kiszony 50g	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 936 kcal; białko 39,56g; tłuszcz 35,97; węglowodany 92,70 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowodany 20,04 K: Energia 603 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 33,73; węglowodany 59,01
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udo pieczone 1 szt. Kluski śląskie 200g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g Sos delikat. pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g sałata liść Ogórek kiszony 50g	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 65,85 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 936 kcal; białko 39,56g; tłuszcz 35,97; węglowodany 92,70 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowodany 20,04 K: Energia 603 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 33,73; węglowodany 59,
	lektacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Połudwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Udo pieczone 1 szt. Kluski śląskie 200g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g Sos delikat. pieczeniowy 100g (GLU, SEL)	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g sałata liść Ogórek kiszony 50g	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 65,85 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 936 kcal; białko 39,56g; tłuszcz 35,97; węglowodany 92,70 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowodany 20,04 K: Energia 623 kcal; białko 18,71g; tłuszcz 33,73; węglowodany 63,01

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Pomidor 50g	Jabłko 1 szt.	Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Roladka drob. z warzywami parowana 90g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 504 kcal; białko 16,01g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 90 kcal; białko 0,7g; tłuszcz 0,7; węglowodany 18,2 O: Energia 716 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 19,15; węglowodany 93,58 P: Energia 257 kcal; białko 6,33g; tłuszcz 3,21; węglowodany 47,38 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Pomidor 50g	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Roladka drob. z warzywami parowana 90g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 504 kcal; białko 16,01g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 716 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 19,15; węglowodany 93,58 P: Energia 257 kcal; białko 6,33g; tłuszcz 3,21; węglowodany 47,38 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Pomidor 50g	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Roladka drob. z warzywami parowana 90g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 524 kcal; białko 17,01g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 716 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 19,15; węglowodany 93,58 P: Energia 257 kcal; białko 6,33g; tłuszcz 3,21; węglowodany 47,38 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Pomidor 50g	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Roladka drob. z warzywami parowana 90g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU) Mix warzyw gotowanych 150g Kefir 1 szt. (BIA)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 524 kcal; białko 17,01g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 814 kcal; białko 33,97g; tłuszcz 23,37; węglowodany 96,25 P: Energia 257 kcal; białko 6,33g; tłuszcz 3,21; węglowodany 47,38 K: Energia 464 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 60,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-05 wtorek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) Pomidor 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Zupa ogórkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo warzywne 200g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 63,25 2S: Energia 129,82 kcal; białko 5,83g; tłuszcz 2,97; węglowodany 15,162 O: Energia 725 kcal; białko 12,63g; tłuszcz 27,01; węglowodany 95,27 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowodany 41,9 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) Pomidor 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA); Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo warzywne 200g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 63,25 2S: Energia 277 kcal; białko 9,07g; tłuszcz 4,23; węglowodany 45,94 O: Energia 725 kcal; białko 12,63g; tłuszcz 27,01; węglowodany 95,27 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowodany 41,9 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) Pomidor 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA); Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo warzywne 200g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 496 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 67,25 2S: Energia 277 kcal; białko 9,07g; tłuszcz 4,23; węglowodany 45,94 O: Energia 725 kcal; białko 12,63g; tłuszcz 27,01; węglowodany 95,27 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowodany 41,9 K: Energia 444 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 56,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) Pomidor 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA); Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Leczo warzywne 200g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 496 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 67,25 2S: Energia 277 kcal; białko 9,07g; tłuszcz 4,23; węglowodany 45,94 O: Energia 725 kcal; białko 12,63g; tłuszcz 27,01; węglowodany 95,27 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowodany 41,9 K: Energia 464 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 60,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-06 środa	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Powidła 50g Pomidor 50g	Kiwi 1 szt.	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Sos pietruszkowy 100g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 515 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 73,49 2S: Energia 43,2 kcal; białko 0,63g; tłuszcz 0,63; węglowodany 8,12 O: Energia 775 kcal; białko 49,78g; tłuszcz 29,89; węglowodany 72,36 P: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 K: Energia 715 kcal; białko 20,01g; tłuszcz 42,21; węglowodany 63,56
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Powidła 50g Pomidor 50g	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Sos pietruszkowy 100g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 515 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 73,49 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 775 kcal; białko 49,78g; tłuszcz 29,89; węglowodany 72,36 P: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 K: Energia 715 kcal; białko 20,01g; tłuszcz 42,21; węglowodany 63,56
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Powidła 50g Pomidor 50g	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Sos pietruszkowy 100g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 535 kcal; białko 18,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 77,49 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 775 kcal; białko 49,78g; tłuszcz 29,89; węglowodany 72,36 P: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 K: Energia 715 kcal; białko 20,01g; tłuszcz 42,21; węglowodany 63,56
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Powidła 50g Pomidor 50g	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem 150g Sos pietruszkowy 100g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	S: Energia 535 kcal; białko 18,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 77,49 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 775 kcal; białko 49,78g; tłuszcz 29,89; węglowodany 72,36 P: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 K: Energia 735 kcal; białko 21,01g; tłuszcz 42,21; węglowodany 67,56

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-07 czwartek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Barszcz biały 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab duszony 90g; Sos delikat. Musztardowy (BIA, GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Sałatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g	S: Energia 560 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 71,35 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowodany 32,31 O: Energia 966 kcal; białko 41,87g; tłuszcz 39,93; węglowodany 91,55 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowodany 4,05 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Barszcz biały 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab duszony 90g; Sos delikat. Musztardowy (BIA, GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Sałatka z pomidora z bazylią 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g	S: Energia 560 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 71,35 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowodany 32,31 O: Energia 966 kcal; białko 41,87g; tłuszcz 39,93; węglowodany 91,55 P: Energia 180 kcal; białko 4,43g; tłuszcz 1,81; węglowodany 21,05 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Barszcz biały 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab duszony 90g; Sos delikat. Musztardowy (BIA, GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Sałatka z pomidora z bazylią 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g	S: Energia 580 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 75,35 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowodany 32,31 O: Energia 966 kcal; białko 41,87g; tłuszcz 39,93; węglowodany 91,55 P: Energia 180 kcal; białko 4,43g; tłuszcz 1,81; węglowodany 21,05 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Barszcz biały 350ml (GLU, JAJ, SEL) Schab duszony 90g; Sos delikat. Musztardowy (BIA, GOR) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Sałatka z pomidora z bazylią 100g Chleb razowy 40g (GLU) Jabłko 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g	S: Energia 580 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 75,35 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowodany 32,31 O: Energia 966 kcal; białko 41,87g; tłuszcz 39,93; węglowodany 91,55 P: Energia 270 kcal; białko 5,13g; tłuszcz 2,51; węglowodany 39,25 K: Energia 434 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-08 piątek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g	S: Energia 491 kcal; białko 21,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 100 kcal; białko 6,81g; tłuszcz 3,01; węglowodany 7,9 O: Energia 620 kcal; białko 33,63g; tłuszcz 25,66; węglowodany 64 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 533 kcal; białko 21,03g; tłuszcz 25,73; węglowodany 59,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g	S: Energia 491 kcal; białko 21,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 620 kcal; białko 33,63g; tłuszcz 25,66; węglowodany 64 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 533 kcal; białko 21,03g; tłuszcz 25,73; węglowodany 59,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g	S: Energia 511 kcal; białko 22,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 64,65 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 620 kcal; białko 33,63g; tłuszcz 25,66; węglowodany 64 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 533 kcal; białko 21,03g; tłuszcz 25,73; węglowodany 59,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (GLU) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)U) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g	S: Energia 511 kcal; białko 22,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 64,65 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 620 kcal; białko 33,63g; tłuszcz 25,66; węglowodany 64 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 553 kcal; białko 22,03g; tłuszcz 25,73; węglowodany 63,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-09 sobota	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 70g (BIA, GLU) Ogórek kiszony 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 514 kcal; białko 15,01g; tłuszcz 26,14; węglowodany 58,55 2S: Energia 129,82 kcal; białko 5,83g; tłuszcz 2,97; węglowodany 15,16 O: Energia 644 kcal; białko 33,7g; tłuszcz 20,23; węglowodany 64,93 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowodany 21,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 54,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 70g (BIA, GLU) Ogórek kiszony 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 514 kcal; białko 15,01g; tłuszcz 26,14; węglowodany 58,55 2S: Energia 220 kcal; białko 6,01g; tłuszcz 3,67; węglowodany 33,16 O: Energia 644 kcal; białko 33,7g; tłuszcz 20,23; węglowodany 64,93 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowodany 21,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 54,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 70g (BIA, GLU) Ogórek kiszony 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 534 kcal; białko 16,01g; tłuszcz 26,14; węglowodany 62,55 2S: Energia 220 kcal; białko 6,01g; tłuszcz 3,67; węglowodany 33,16 O: Energia 644 kcal; białko 33,7g; tłuszcz 20,23; węglowodany 64,93 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowodany 21,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 54,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 70g (BIA, GLU) Ogórek kiszony 50g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 534 kcal; białko 16,01g; tłuszcz 26,14; węglowodany 62,55 2S: Energia 220 kcal; białko 6,01g; tłuszcz 3,67; węglowodany 33,16 O: Energia 644 kcal; białko 33,7g; tłuszcz 20,23; węglowodany 64,93 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowodany 21,67 K: Energia 434 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 58,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-10 niedziela	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem i cynamonem 200g (BIA)	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Smoothie ze szpinakiem 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 569 kcal; białko 22,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 72,55 2S: Energia 252 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 850 kcal; białko 31,25g; tłuszcz 47,54; węglowodany 66,89 P: Energia 55 kcal; białko 0,81g; tłuszcz 0,26; węglowodany 9,88 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem i cynamonem 200g (BIA)	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Smoothie ze szpinakiem 200g Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 569 kcal; białko 22,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 72,55 2S: Energia 252 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 850 kcal; białko 31,25g; tłuszcz 47,54; węglowodany 66,89 P: Energia 125 kcal; białko 2,21g; tłuszcz 0,76; węglowodany 23,88 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem i cynamonem 200g (BIA)	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Smoothie ze szpinakiem 200g Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 589 kcal; białko 23,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 76,55 2S: Energia 252 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 850 kcal; białko 31,25g; tłuszcz 47,54; węglowodany 66,89 P: Energia 125 kcal; białko 2,21g; tłuszcz 0,76; węglowodany 23,88 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem i cynamonem 200g (BIA)	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Smoothie ze szpinakiem 200g Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	S: Energia 589 kcal; białko 23,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 76,55 2S: Energia 252 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 850 kcal; białko 31,25g; tłuszcz 47,54; węglowodany 66,89 P: Energia 125 kcal; białko 2,21g; tłuszcz 0,76; węglowodany 23,88 K: Energia 434 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-11 poniedziałek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA) Sok jabłkowy 300ml	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 263 kcal; białko 5,55g; tłuszcz 7,52; węglowodany 53,28 O: Energia 586 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 9,15; węglowodany 83,58 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowodany 20,04 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 63,25
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA) Sok jabłkowy 300ml	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Salatka owocowa 200g Biskopki 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Pomidor 50g	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 263 kcal; białko 5,55g; tłuszcz 7,52; węglowodany 53,28 O: Energia 586 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 9,15; węglowodany 83,58 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowodany 50,82 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 63,25
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA) Sok jabłkowy 300ml	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Salatka owocowa 200g Biskopki 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Pomidor 50g	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 263 kcal; białko 5,55g; tłuszcz 7,52; węglowodany 53,28 O: Energia 586 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 9,15; węglowodany 83,58 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowodany 50,82 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 63,25
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA) Sok jabłkowy 300ml	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 90g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Salatka owocowa 200g Biskopki 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 263 kcal; białko 5,55g; tłuszcz 7,52; węglowodany 53,28 O: Energia 586 kcal; białko 27,18g; tłuszcz 9,15; węglowodany 83,58 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowodany 50,82 K: Energia 496 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 14,55; węglowodany 67,25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-05-12 wtorek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 1 szt. (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos mięsno warzywny 300g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 516 kcal; białko 21,05g; tłuszcz 22,68; węglowodany 59,65 2S: Energia 98 kcal; białko 6,79g; tłuszcz 4,22; węglowodany 2,6 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowodany 95,77 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 612 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 34,73; węglowodany 59,45
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos mięsno warzywny 300g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 516 kcal; białko 21,05g; tłuszcz 22,68; węglowodany 59,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowodany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowodany 95,77 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 612 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 34,73; węglowodany 59,45
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos mięsno warzywny 300g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 536 kcal; białko 22,05g; tłuszcz 22,68; węglowodany 63,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowodany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowodany 95,77 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 612 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 34,73; węglowodany 59,45
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos mięsno warzywny 300g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Pomidor 50g	S: Energia 536 kcal; białko 22,05g; tłuszcz 22,68; węglowodany 63,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowodany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowodany 95,77 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 632 kcal; białko 18,71g; tłuszcz 34,73; węglowodany 63,45