Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-06-22 do dnia 2020-07-01 KUCHNIA LITEWSKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-22 poniedziałek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Sałatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowdany 59,85 2S: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowdany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowdany 75,18 P: Energia 180 kcal; białko 1,26g; tłuszcz 0,68; węglowdany 20,04 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowdany 63,25
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Sałatka owocowa 200g Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowdany 59,85 2S: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowdany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowdany 75,18 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowdany 50,82 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowdany 63,25
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 150g (GLU, JAJ)	Sałatka owocowa 200g Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowdany 63,85 2S: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowdany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowdany 75,18 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowdany 50,82 K: Energia 476 kcal; białko 9,66g; tłuszcz 14,55; węglowdany 63,25
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy pieczony w ziołach 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g	Sałatka owocowa 200g Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z warzyw 100g (SEL) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowdany 63,85 2S: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowdany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowdany 75,18 P: Energia 328 kcal; białko 4,5g; tłuszcz 1,94; węglowdany 50,82 K: Energia 496 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 14,55; węglowdany 67,25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-23 wtorek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 514 kcal; białko 21,00g; tłuszcz 22,67; węglowdany 58,65 2S: Energia 98 kcal; białko 6,79g; tłuszcz 4,22; węglowdany 2,6 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowdany 95,77 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowdany 41,9 K: Energia 617 kcal; białko 18,41g; tłuszcz 34,73; węglowdany 59,45
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 514 kcal; białko 21,00g; tłuszcz 22,67; węglowdany 58,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowdany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowdany 95,77 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowdany 41,9 K: Energia 617 kcal; białko 18,41g; tłuszcz 34,73; węglowdany 59,45
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 534 kcal; białko 22,00g; tłuszcz 22,67; węglowdany 61,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowdany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowdany 95,77 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowdany 41,9 K: Energia 617 kcal; białko 18,41g; tłuszcz 34,73; węglowdany 59,455
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 534 kcal; białko 22,00g; tłuszcz 22,67; węglowdany 61,65 2S: Energia 188 kcal; białko 7,49g; tłuszcz 5,12; węglowdany 20,87 O: Energia 733 kcal; białko 24,2g; tłuszcz 21,1; węglowdany 95,77 P: Energia 238 kcal; białko 6,51g; tłuszcz 4,01; węglowdany 41,9 K: Energia 638 kcal; białko 19,41g; tłuszcz 34,73; węglowdany 63,45

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-24 środa	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Pomidor 50g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa botwinka 350g (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) sałata liść	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowdany 61,85 2S: Energia 75 kcal; białko 5,4g; tłuszcz 2; węglowdany 7,8 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowdany 81,01 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowdany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowdany 59,95
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 100g (GLU, DWU)	Zupa botwinka 350g (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) sałata liść	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowdany 61,85 2S: Energia 203 kcal; białko 5,65g; tłuszcz 5,61; węglowdany 31,46 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowdany 81,01 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowdany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowdany 59,95
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Zupa botwinka 350g (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) sałata liść	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowdany 65,85 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowdany 62,92 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowdany 81,01 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowdany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowdany 59,95
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g Pomidor 50g	Owsianka z suszonymi owocami 200g (GLU, DWU)	Zupa botwinka 350g (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR) sałata liść	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowdany 65,85 2S: Energia 406 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowdany 62,92 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowdany 81,01 P: Energia 120 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowdany 26,2 K: Energia 494 kcal; białko 9,81g; tłuszcz 15,73; węglowdany 63,95

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-25 czwartek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Gruszka 1 szt.	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150g (BIA) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Sałatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 555 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowdany 70,01 2S: Energia 75 kcal; białko 0,8g; tłuszcz 0,3; węglowdany 16 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowdany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowdany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowdany 73,68
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt.	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150g (BIA) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Sałatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 555 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowdany 70,01 2S: Energia113 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowdany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowdany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowdany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowdany 73,68
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt.	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150g (BIA)	Sałatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 608 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowdany 83 2S: Energia 113 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowdany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowdany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowdany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowdany 73,68
2020-06-25 czwartek	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt.	Rosolnik z kaszką manną 350ml (GLU, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 150g (BIA)	Sałatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 608 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowdany 83 2S: Energia113 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowdany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowdany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowdany 4,05 K: Energia 731 kcal; białko 18,2g; tłuszcz 31,63; węglowdany 86,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-26 piątek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jabłko 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 504 kcal; białko 20,35g; tłuszcz 21,01; węglowdany 61,65 2S: Energia 152 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowdany 10,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz19,49; węglowdany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowdany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowdany 59,45
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 504 kcal; białko 20,35g; tłuszcz 20,01; węglowdany 61,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz o,43; węglowdany 15,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz19,49; węglowdany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowdany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowdany 59,45
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 579 kcal; białko 21,35g; tłuszcz 22,01; węglowdany 74,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz o,43; węglowdany 15,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz19,49; węglowdany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowdany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowdany 59,
2020-06-26 piątek	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jabłko 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem350ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g Gruszka 1 szt.	Sałatka ryżowa z kurczakiem i ogórkiem 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 579 kcal; białko 21,35g; tłuszcz 22,01; węglowdany 74,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz o,43; węglowdany 15,91 O: Energia 605 kcal; białko 37,54g; tłuszcz19,79; węglowdany 77,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowdany 36,09 K: Energia 587 kcal; białko 19,71g; tłuszcz 25,73; węglowdany 76,45

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-27 sobota	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa delikatesowa 1 szt. (GLU, SOJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa brokułowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udo gotowane 90g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Sałatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzepa 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 419 kcal; białko 18,1g; tłuszcz 17,31; węglowdany 55,75 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowdany 34 O: Energia 592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowdany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowdany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 57,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa delikatesowa 2 szt. (GLU, SOJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa brokułowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udo gotowane 90g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Sałatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzepa 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 474 kcal; białko 22,1g; tłuszcz 20,31; węglowdany 56,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowdany 34 O: Energia 592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowdany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowdany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 57,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa delikatesowa 2 szt. (GLU, SOJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa brokułowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udo gotowane 90g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Sałatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)U)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzepa 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 549 kcal; białko 23,1g; tłuszcz 21,31; węglowdany 69,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowdany 34 O: Energia592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowdany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowdany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 57,85
2020-06-27 sobota	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kiełbasa delikatesowa 2 szt. (GLU, SOJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Banan 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa brokułowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Udo gotowane 90g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Sok jabłkowy 300ml	Sałatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzepa 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 549 kcal; białko 23,1g; tłuszcz 21,31; węglowdany 69,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowdany 34 O: Energia 771 kcal; białko 33,84g; tłuszcz 15,85; węglowdany 109 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowdany 37,64 K: Energia 501 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowdany 70,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-28 niedziela	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kiwi 1 szt.	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Marchew z groszkiem 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 449 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowdany 59,55 2S: Energia 43,2 kcal; białko 0,63g; tłuszcz 0,63; węglowdany 8,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowdany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowdany 44,5 K: Energia 611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowdany 62,21
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Marchew z groszkiem 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 449 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowdany 59,55 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowdany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowdany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowdany 44,5 K: Energia611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowdany 62,21
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Marchew z groszkiem 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 485 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 15,51; węglowdany 68,55 2S:Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowdany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowdany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowdany 44,5 K: Energia 611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowdany 62,21
2020-06-28 niedziela	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kiwi 1 szt. Biszkopty 100g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Pałeczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Marchew z groszkiem 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasztet pieczony 50g (GLU, JAJ) Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 485 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 15,51; węglowdany 68,55 2S:Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowdany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowdany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowdany 44,5 K: Energia 667 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowdany 88,21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-29 poniedziałek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Kiwi 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 560 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowdany 71,35 2S: Energia 179,3 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowdany 27,38 O: Energia 713 kcal; białko 12,36g; tłuszcz 10,17; węglowdany 86,45 P: Energia 90 kcal; białko 1,4g; tłuszcz0,8; węglowdany 17,7 K:Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 53,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Kiwi 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 560 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowdany 71,35 2S: Energia 179,3 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowdany 27,38 O: Energia 713 kcal; białko 12,36g; tłuszcz 10,17; węglowdany 86,45 P: Energia90 kcal; białko 1,4g; tłuszcz0,8; węglowdany 17,7 K:Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 53,85 5
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Kiwi 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 613 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowdany 84,35 2S: Energia 179,3 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowdany 27,38 O: Energia 713 kcal; białko 12,36g; tłuszcz 10,17; węglowdany 86,45 P: Energia 90 kcal; białko 1,4g; tłuszcz0,8; węglowdany 17,7 K:Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 53,85
2020-06-29 poniedziałek	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z buraczków i jabłka 150g	Kiwi 2 szt.	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 613 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowdany 84,35 2S: Energia 179,3 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowdany 27,38 O: Energia 713 kcal; białko 12,36g; tłuszcz 10,17; węglowdany 86,45 P: Energia 90 kcal; białko 1,4g; tłuszcz0,8; węglowdany 17,7 K:Energia 470 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowdany 66,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-06-30 wtorek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Zupa szpinakowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL)	Sałatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 489 kcal; białko 21,06g; tłuszcz 19,71; węglowdany 60,65 2S: Energia 100 kcal; białko 6,81g; tłuszcz 3,01; węglowdany 7,9 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowdany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowdany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 52,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Owsianka czekoladowa z rodzynkami 200g (GLU, DWU)	Zupa szpinakowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL)	Sałatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 489 kcal; białko 21,06g; tłuszcz 19,71; węglowdany 60,65 2S: Energia 349 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowdany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowdany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowdany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 52,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Owsianka czekoladowa z rodzynkami 200g (GLU, DWU)	Zupa szpinakowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL)	Sałatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 575 kcal; białko 21,75g; tłuszcz 24,01; węglowdany 73,15 2S: Energia 349 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowdany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowdany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowdany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 52,85
2020-06-30 wtorek	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Owsianka czekoladowa z rodzynkami 200g (GLU, DWU)	Zupa szpinakowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL)	Sałatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 575 kcal; białko 21,75g; tłuszcz 24,01; węglowdany 73,15 2S: Energia 349 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowdany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowdany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowdany 8 K: Energia 470 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowdany 65,85

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-07-01 środa	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt z płatami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Sos delik.musztardowy 100g (BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 583 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 30,01; węglowdany 58 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowdany 32,31 O: Energia 752 kcal; białko 31,51g; tłuszcz 17,42; węglowdany 93,47 P: Energia 127 kcal; białko 2,79g; tłuszcz 9,09; węglowdany 4,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 54,85
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt z płatami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Sos delik.musztardowy 100g (BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 583 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 30,01; węglowdany 58 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowdany 32,31 O: Energia 752 kcal; białko 31,51g; tłuszcz 17,42; węglowdany 93,47 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowdany 21,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 54,85
2020-07-01 środa	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt z płatami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Sos delik.musztardowy 100g (BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 603 kcal; białko 18,71g; tłuszcz 30,01; węglowdany 62 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowdany 32,31 O: Energia 752 kcal; białko 31,51g; tłuszcz 17,42; węglowdany 93,47 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowdany 21,67 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowdany 54,85
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt z płatami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Sos delik.musztardowy 100g (BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka konserwowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 603 kcal; białko 18,71g; tłuszcz 30,01; węglowdany 62 2S: Energia 212 kcal; białko 9,43g; tłuszcz 4,59; węglowdany 32,31 O: Energia 752 kcal; białko 31,51g; tłuszcz 17,42; węglowdany 93,47 P: Energia 202 kcal; białko 4,79g; tłuszcz 10,09; węglowdany 21,67 K: Energia 470 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowdany 67,85