

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-08-21 piątek	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)	Owsianka z suszonymi owocami 100g (GLU, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Cukinia na parze 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 491 kcal; białko 21,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 203 kcal; białko 0,8g; tłuszcz 0,3; węglowodany 16 O: Energia 606 kcal; białko 52,57g; tłuszcz 24,46; węglowodany 60,71 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) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Owsianka z suszonymi owocami 100g (GLU, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (BIA, SEL) Ryba z pieca w ziołach 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Cukinia na parze 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 491 kcal; białko 21,56g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 203 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 606 kcal; białko 52,57g; tłuszcz 24,46; węglowodany 60,71 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) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 (BIA, GLU, SEL) Cukinia na parze 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 606 kcal; białko 52,57g; tłuszcz 24,46; węglowodany 60,71 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) Masło 15g (BIA) Pasta z jaj 50g (BIA, JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 (BIA, GLU, SEL) Cukinia na parze 150g	Salatka ala grecka 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 606 kcal; białko 52,57g; tłuszcz 24,46; węglowodany 60,71 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	Podwieczerek	Kolacja	Wartość odżywcza
2020-08-22 sobota	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Salata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z marchwii i selera 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka konserwowa 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 105 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowodany 75,18 P: Energia 328 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) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Salata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z marchwii i selera 150g	Salatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka konserwowa 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 510 kcal; białko 16,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,85 2S: Energia 180 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowodany 75,18 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) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z marchwii i selera 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka konserwowa 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 180 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowodany 75,18 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) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA) Jabłko 1 szt.	Krupnik 350ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z marchwii i selera 150g	Sałatka z pomidora i ogórka 100g Chleb razowy 40g (GLU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka konserwowa 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 530 kcal; białko 17,05g; tłuszcz 24,73; węglowodany 63,85 2S: Energia 180 kcal; białko 4,71g; tłuszcz 1,81; węglowodany 17,35 O: Energia 593 kcal; białko 29,38g; tłuszcz 9,13; węglowodany 75,18 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	Wartości odżywcze
I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Sałatka z makaronem 200g (JAJ, GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 569 kcal; białko 22,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 72,55 2S: Energia 288 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 603 kcal; białko 29,11g; tłuszcz 19,93; węglowodany 82,07 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 53,85

2020-08-23 niedziela	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Salatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 569 kcal; białko 22,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 72,55 2S: Energia 288 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 603 kcal; białko 29,11g; tłuszcz 19,93; węglowodany 82,07 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 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) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Salatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 589 kcal; białko 23,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 76,55 2S: Energia 288 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 603 kcal; białko 29,11g; tłuszcz 19,93; węglowodany 82,07 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 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) Masło 15g (BIA) Paprykarz 100g (RYB) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Salatka z makaronem 200g (JAJ,GOR)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g	Koktajl mleczno-owocowy 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 589 kcal; białko 23,31g; tłuszcz 22,83; węglowodany 76,55 2S: Energia 288 kcal; białko 6,86g; tłuszcz 2,18; węglowodany 47,7 O: Energia 603 kcal; białko 29,11g; tłuszcz 19,93; węglowodany 82,07 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 434 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze

2020-08-24 poniedziałek

I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka owocowa 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 203 kcal; białko 5,4g; tłuszcz 2; węglowodany 7,8 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowodany 81,01 P: Energia 220 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowodany 59,95
II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka owocowa 200g Biszkopty 50g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 203 kcal; białko 5,65g; tłuszcz 5,61; węglowodany 31,46 O: Energia 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowodany 81,01 P: Energia 220 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowodany 59,95
III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynkami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka owocowa 200g Biszkopty 50g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowodany 81,01 P: Energia 220 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 474 kcal; białko 8,81g; tłuszcz 15,73; węglowodany 59,95

	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Twarożek z rzodkiewką 50g (BIA) sałata liść Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Jogurt naturalny z pł. kuk i rodzynekami 150g (BIA)	Zupa kalafiorowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Salatka owocowa 200g Biszkopty 50g (GLU, JAJ)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kurczak w galarecie 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	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 701 kcal; białko 34,7g; tłuszcz 19,23; węglowodany 81,01 P: Energia 220 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 K: Energia 494 kcal; białko 9,81g; tłuszcz 15,73; węglowodany 63,95
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
25 wtorek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kefir 1 szt. (BIA)	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z serem 400g (BIA, GLU)	Salatka z papryką i kukurydzą 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 551 kcal; białko 15,59g; tłuszcz 29,17; węglowodany 44,27 2S: Energia 154 kcal; białko 0,7g; tłuszcz 0,7; węglowodany 18,2 O: Energia 504 kcal; białko 35,52g; tłuszcz 28,90; węglowodany 82,94 P: Energia 243 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowodany 27,38 K: Energia 630 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 38,21; węglowodany 59,56
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kefir 1 szt. (BIA) Banan 1 szt	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z serem 400g (BIA, GLU)	Salatka z papryką i kukurydzą 100g Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 551 kcal; białko 20,51g; tłuszcz 38,61; węglowodany 45,62 2S: Energia 210 kcal; białko 5,43g; tłuszcz 2,47; węglowodany 18,91 O: Energia 504 kcal; białko 35,52g; tłuszcz 28,90; węglowodany 82,94 P: Energia 302 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowodany 27,38 K: Energia 630 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 38,21; węglowodany 59,56

2020-08:	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kefir 1 szt. (BIA) Banan 1 szt	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z serem 400g (BIA, GLU)	Salatka z papryką i kukurydzą 100g Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 705 kcal; białko 19,91g; tłuszcz 39,61; węglowodany 58,66 2S: Energia 210 kcal; białko 5,43g; tłuszcz 2,47; węglowodany 18,91 O: Energia 504 kcal; białko 35,52g; tłuszcz 28,90; węglowodany 82,94 P: Energia 302 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowodany 27,38 K: Energia 630 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 38,21; węglowodany 59,56
	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Kefir 1 szt. (BIA) Bnana 1 szt.	Zupa jarzynowa 350ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z serem 400g (BIA, GLU)	Salatka z papryką i kukurydzą 100g Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa żywiecka niewędz. 60g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 705 kcal; białko 19,91g; tłuszcz 39,61; węglowodany 58,66 2S: Energia 210 kcal; białko 5,43g; tłuszcz 2,47; węglowodany 18,91 O: Energia 504 kcal; białko 35,52g; tłuszcz 28,90; węglowodany 82,94 P: Energia 302 kcal; białko 5,89g; tłuszcz 2,89; węglowodany 27,38 K: Energia 679kcal; białko 17g; tłuszcz 39,2; węglowodany 72,56
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Pomidor 50g	Owsianka czekoladowa z malinami 100g (GLU, DWU)	Barszcz ukraiński 350g (SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g Mizeria 150g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony z warzyw 100g Ogórek kiszony 50g	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 175 kcal; białko 1,2g; tłuszcz 0,4; węglowodany 26,2 O: Energia 754 kcal; białko 40,37g; tłuszcz 36,07; węglowodany 58,10 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

2020-08-26 środa

laktacyjna K	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Pomidor 50g	Owsianka czekoladowa z malinami 200g (GLU, DWU)	Barszcz ukraiński 350g (SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g Mizeria 150g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony z warzyw 100g Ogórek kiszony 50g	S: Energia 453 kcal; białko 17,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 61,85 2S: Energia 349 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 754 kcal; białko 40,37g; tłuszcz 36,07; węglowodany 58,10 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 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Pomidor 50g	Owsianka czekoladowa z malinami 200g (GLU, DWU)	Barszcz ukraiński 350g (SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g Mizeria 150g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony z warzyw 100g Ogórek kiszony 50g	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 65,85 2S: Energia 349 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 754 kcal; białko 40,37g; tłuszcz 36,07; węglowodany 58,10 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,
	I trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopočka 50g Pomidor 50g	Owsianka czekoladowa z malinami 200g (GLU, DWU)	Barszcz ukraiński 350g (SEL) Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200g Mizeria 150g (BIA) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)	Budyń z musem truskawkowym 200g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 130g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony z warzyw 100g Ogórek kiszony 50g	S: Energia 473 kcal; białko 18,91g; tłuszcz 17,01; węglowodany 65,85 2S: Energia 349 kcal; białko 11,13g; tłuszcz 11,23; węglowodany 62,92 O: Energia 754 kcal; białko 40,37g; tłuszcz 36,07; węglowodany 58,10 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	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze

2020-08-27 czwartek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z fasoli 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza szt.	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Salatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 555 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 70,01 2S: Energia 95 kcal; białko 0,8g; tłuszcz 0,3; węglowodany 16 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowodany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowodany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowodany 73,68
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z fasoli 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Salatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 555 kcal; białko 25,3g; tłuszcz 27,01; węglowodany 70,01 2S: Energia 170 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowodany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowodany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowodany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowodany 73,68
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z fasoli 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Salatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 608 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowodany 83 2S: Energia 170 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowodany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowodany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowodany 4,05 K: Energia 659 kcal; białko 23,02g; tłuszcz 30,63; węglowodany 73,68

	laktacyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Pasta z fasoli 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Roladka drobiowa ze szpinakiem 90g (GLU, JAJ) Kopytka 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)	Salatka z pomidora z bazylią 100g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szyńka z kurczaka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 608 kcal; białko 26,3g; tłuszcz 28,01; węglowodany 83 2S: Energia 170 kcal; białko 2,2g; tłuszcz 0,5; węglowodany 22,6 O: Energia 800 kcal; białko 35,38g; tłuszcz 29,53; węglowodany 85,04 P: Energia 105 kcal; białko 2,43g; tłuszcz 0,83; węglowodany 4,05 K: Energia 731 kcal; białko 18,2g; tłuszcz 31,63; węglowodany 86,7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-08-28 piątek	I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Gruszka 1 szt.	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 504 kcal; białko 20,35g; tłuszcz 21,01; węglowodany 61,65 2S: Energia 152 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 10,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz 19,49; węglowodany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowodany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,45
	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Gruszka 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 504 kcal; białko 20,35g; tłuszcz 20,01; węglowodany 61,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz 19,49; węglowodany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowodany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,45

III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Gruszka 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g	Salatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 579 kcal; białko 21,35g; tłuszcz 22,01; węglowodany 74,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 530 kcal; białko 36,74g; tłuszcz 19,49; węglowodany 61,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowodany 36,09 K: Energia 512 kcal; białko 17,71g; tłuszcz 24,73; węglowodany 59,
	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	Gruszka 1 szt. Sok marchwiowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 90g (RYB) Ziemniaki 200g Sos cytrynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Mix warzyw gotowanych 150g Gruszka 1 szt.	Salatka ryżowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 200g (JAJ, GOR)	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Ser biały 50g (BIA) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 579 kcal; białko 21,35g; tłuszcz 22,01; węglowodany 74,65 2S: Energia 220 kcal; białko 0,43g; tłuszcz 0,43; węglowodany 15,91 O: Energia 605 kcal; białko 37,54g; tłuszcz 19,79; węglowodany 77,89 P: Energia 257 kcal; białko 10,66g; tłuszcz 7,96; węglowodany 36,09 K: Energia 587 kcal; białko 19,71g; tłuszcz 25,73; węglowodany 76,45
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
I trymestr	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa 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 pieczone 1 szt. Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 419 kcal; białko 18,1g; tłuszcz 17,31; węglowodany 55,75 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowodany 34 O: Energia 592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowodany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowodany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85

2020-08-29 sobota	II trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa 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 pieczone 1 szt. Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 474 kcal; białko 22,1g; tłuszcz 20,31; węglowodany 56,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowodany 34 O: Energia 592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowodany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowodany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85
	III trymestr K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa 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 pieczone 1 szt. Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 549 kcal; białko 23,1g; tłuszcz 21,31; węglowodany 69,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowodany 34 O: Energia 592 kcal; białko 32,84g; tłuszcz 14,85; węglowodany 68,58 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowodany 37,64 K: Energia 445 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 57,85
	Iakcyjna K	Kawa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Kielbasa 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 pieczone 1 szt. Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g	Jaglanka z truskaw. i wiórkami kokos.200g (DWU)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka z kurczaka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 549 kcal; białko 23,1g; tłuszcz 21,31; węglowodany 69,25 2S: Energia 195 kcal; białko 6,6g; tłuszcz 2,9; węglowodany 34 O: Energia 621 kcal; białko 33,84g; tłuszcz 15,85; węglowodany 109 P: Energia 288 kcal; białko 12,69g; tłuszcz 12,24; węglowodany 37,64 K: Energia 501 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowodany 70,85
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze

2020-08-30 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.	Jarzynowa krem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Surówka z marchwi i selera 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 449 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 59,55 2S: Energia 43,2 kcal; białko 0,63g; tłuszcz 0,63; węglowodany 8,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowodany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowodany 44,5 K: Energia 611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowodany 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 50g (GLU, JAJ)	Jarzynowa krem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Surówka z marchwi i selera 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 449 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 14,51; węglowodany 59,55 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowodany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowodany 44,5 K: Energia 611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowodany 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 50g (GLU, JAJ)	Jarzynowa krem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i selera 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 485 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 15,51; węglowodany 68,55 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowodany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowodany 44,5 K: Energia 611 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowodany 62,21

	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 50g (GLU, JAJ)	Jarzynowa krem 350ml (GLU, JAJ, SEL) Palczki z kurczaka got. 2 szt. Ryż brązowy 200g Surówka z marchewki i selera 150g Sos potrawkowy 100g (GLU, JAJ, SEL)	Galaretka z owocami sezonowymi 200g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Paszтет pieczony 80g Ogórek konserw. 50g (GOR) Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 485 kcal; białko 17,1g; tłuszcz 15,51; węglowodany 68,55 2S: Energia 191 kcal; białko 4,63g; tłuszcz 38,3; węglowodany 38,12 O: Energia 725 kcal; białko 43,59g; tłuszcz 27,37; węglowodany 72,36 P: Energia 188 kcal; białko 3,1g; tłuszcz 0,3; węglowodany 44,5 K: Energia 667 kcal; białko 16,66g; tłuszcz 32,76; węglowodany 88,21
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Wartości odżywcze
2020-08-31 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)	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ)	Salatka z pomidora z cebulką i jogurtem 100g (BIA)	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 489 kcal; białko 21,06g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 212 kcal; białko 6,81g; tłuszcz 3,01; węglowodany 7,9 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowodany 65,02 P: Energia 132 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 52,85
	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)	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ)	Salatka z pomidora z cebulką i jogurtem 100g (BIA) Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 489 kcal; białko 21,06g; tłuszcz 19,71; węglowodany 60,65 2S: Energia 212 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowodany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowodany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 52,85

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)	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ)	Sałatka z pomidora z cebulką i jogurtem 100g (BIA) Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 80g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 575 kcal; białko 21,75g; tłuszcz 24,01; węglowodany 73,15 2S: Energia 212 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowodany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowodany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 414 kcal; białko 16,31g; tłuszcz 16,73; węglowodany 52,85
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)	Jogurt z płatkami gryczanymi i miodem 200g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (BIA, GLU, SEL) Sos boloński z marchewką 200g (GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ)	Sałatka z pomidora z cebulką i jogurtem 100g (BIA) Chleb razowy 40g	Herbata 250 ml Chleb razowy 100g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 35g (GLU)	S: Energia 575 kcal; białko 21,75g; tłuszcz 24,01; węglowodany 73,15 2S: Energia 212 kcal; białko 10,49g; tłuszcz 5,85; węglowodany 62,10 O: Energia 604 kcal; białko 27,34g; tłuszcz 12,56; węglowodany 65,02 P: Energia 264 kcal; białko 7,51g; tłuszcz 23,01; węglowodany 8 K: Energia 470 kcal; białko 17,31g; tłuszcz 17,73; węglowodany 65,85