20.02.2021 sobota

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2400kcal* *Białko-90g* *Tłuszcz-75g* *Węglowodany-341g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, serek poznański 50g, wędlina z kurczaka 50g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: pieczywo chrupkie 2 szt, wędlina drobiowa, nasiona słonecznika i rukola II trymestr: pieczywo chrupkie 2 szt, wędlina drobiowa, nasiona słonecznika i rukola 50g III trymestr: pieczywo chrupkie 2 szt, wędlina drobiowa, nasiona słonecznika i rukola 80g Okres laktacji: pieczywo chrupkie 3 szt, wędlina drobiowa, nasiona słonecznika i rukola 100g Alergeny: 1,7,9				Krem z cukinii 350ml Schab pieczony 120g, ziemniaki puree 200g, surówka z kapusty 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: kefir naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami 150g II trymestr: kefir naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami 200g III trymestr: kefir naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami 250g Okres laktacji: kefir naturalny z płatkami owsianymi i rodzynkami 300g Alergeny:1,7				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta z indyka z koperkiem 60g, wędlina wieprzowa 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,3,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2400	611	238	372	401	448	745	241	398	455	501	565
Białko (g)	90	23	9	14	15	17	28	9	15	17	19	21
Tłuszcz (g)	75	19	7	12	13	14	23	8	12	14	16	18
Węglowodany (g)	341	87	34	53	57	64	106	34	57	65	71	80
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	41	10	4	6	7	8	13	4	7	8	9	10
Kw. Tł. Nasycone (g)	16	4	2	2	3	3	5	2	3	3	3	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	39	10	4	6	7	7	12	4	6	7	8	9
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2400	215	198				91	161				188
Białko (g)	90	8	7				3	6				7
Tłuszcz (g)	75	7	6				3	5				6
Węglowodany (g)	341	31	28				13	23				27
Sól (g)	0,9	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	41	4	3				2	3				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	16	1	1				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	39	3	3				1	3				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

21.02.2021 niedziela

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2394kcal* *Białko-89g* *Tłuszcz-75g* *Węglowodany-341g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, ser żółty 50g, dżem malinowy 30g, ogórek konserwowy 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: jogurt naturalny z domową granolą i orzechami 150g II trymestr: jogurt naturalny z domową granolą i orzechami 180g III trymestr: jogurt naturalny z domową granolą i orzechami 220g Okres laktacji: jogurt naturalny z domową granolą i orzechami 250g Alergeny:1,7,8				Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml Pulpety z koperkiem 150g, sos pietruszkowy 100ml, ryż brązowy 200g, buraczki tarte 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: sałatka ala grecka z nasionami dyni i słonecznika 120g II trymestr: sałatka ala grecka z nasionami dyni i słonecznika 160g III trymestr: sałatka ala grecka z nasionami dyni i słonecznika 200g Okres laktacji: sałatka ala grecka z nasionami dyni i słonecznika 200g Alergeny:1,7				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta z jaj 60g, wędlina wieprzowa 50g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,3,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2394	598	280	449	498	532	734	268	390	442	480	514
Białko (g)	89	22	10	17	19	20	27	10	14	16	18	19
Tłuszcz (g)	75	19	9	14	16	17	23	8	12	14	15	16
Węglowodany (g)	341	85	40	64	71	76	105	38	56	63	68	73
Sól (g)	1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	39	10	5	7	8	9	12	4	6	7	8	8
Kw. Tł. Nasycone (g)	15	4	2	3	3	3	5	2	2	3	3	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)	40	10	5	8	8	9	12	4	7	7	8	9
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2394	221	187				77	223				171
Białko (g)	89	8	7				3	8				6
Tłuszcz (g)	75	7	6				2	7				5
Węglowodany (g)	341	32	27				11	32				24
Sól (g)	1	0,11	0				0	0				0
Cukry proste (g)	39	4	3				1	4				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	15	1	1				0	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	40	4	3				1	4				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

22.02.2021. Poniedziałek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2309kcal* *Białko-95g* *Tłuszcz-81g* *Węglowodany-303g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, pasta pomidorowa z serkiem białym i bazylią 50g, ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: owsianka z prazonym jabłkiem, cynamonem i orzechami nerkowca 150g II trymestr: owsianka z prazonym jabłkiem, cynamonem i orzechami nerkowca 180g III trymestr: owsianka z prazonym jabłkiem, cynamonem i orzechami nerkowca 220g Okres laktacji: owsianka z prazonym jabłkiem, cynamonem i orzechami nerkowca 240g Alergeny:1,7,9				Wiedeńska z natką pietruszki 350ml, kawałki kurczaka w sosie szpinakowym 200g, makaron farfalle razowy 200g, bakłażań, cukinia, szpinak 150g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: sok pomidorowy 200ml, banan 1/2szt II trymestrK sok pomidorowy 250ml, banan 1/2szt III trymestr: sok pomidorowy 300ml, banan 1 szt Okres laktacji : sok pomidorowy 350ml banan 1 szt				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, galart drobiowy z warzywami 100g, polędwica sopocka 50g, sałata 2 liść Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2309	565	298	451	498	533	698	238	400	476	498	510
Białko (g)	95	23	12	19	20	22	29	10	16	20	20	21
Tłuszcz (g)	81	20	10	16	17	19	24	8	14	17	17	18
Węglowodany (g)	303	74	39	59	65	70	92	31	52	62	65	67
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	43	11	6	8	9	10	13	4	7	9	9	9
Kw. Tł. Nasycone (g)	16	4	2	3	3	4	5	2	3	3	3	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	38	9	5	7	8	9	11	4	7	8	8	8
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2309	188	199				78	79				170
Białko (g)	95	8	8				3	3				7
Tłuszcz (g)	81	7	7				3	3				6
Węglowodany (g)	303	25	26				10	10				22
Sól (g)	0,9	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	43	4	4				1	1				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	16	1	1				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	38	3	3				1	1				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

23.02.2020 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa *E-2332 kcal* *Białko-98 g* *Tłuszcz-79 g* *Węglowodany-307g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, delisser 2 szt pomidor 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: truskawkowy pudding z kaszą jaglaną z płatkami migdałów 150g II trymestr: truskawkowy pudding z kaszą jaglaną z płatkami migdałów 180g III trymestr: truskawkowy pudding z kaszą jaglaną z płatkami migdałów 220g Okres laktacji : truskawkowy pudding z kaszą jaglaną z płatkami migdałów 260g Alergeny: 1,7				Pomidorowa z makaronem razowym 350ml, naleśniki pszenne z serkiem twarogowym waniliowym 2szt/100g, surówka z marchewki 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: bułka żytnia z ogórkiem kiszonym i pasztetem drobiowym, kiełki rzodkiewki II trymestr: bułka żytnia z ogórkiem kiszonym i pasztetem drobiowym, kiełki rzodkiewki III trymestr: bułka żytnia z ogórkiem kiszonym i pasztetem drobiowym, kiełki rzodkiewki Okres laktacji: bułka żytnia z ogórkiem kiszonym i pasztetem drobiowym, kiełki rzodkiewki Alergeny:1,7				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, kiełbaski drobiowe na ciepło 2 szt 60g, ketchup 30g rzodkiewka 50g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2332	582	240	411	458	501	706	251	412	480	512	553
Białko (g)	98	24	10	17	19	21	30	11	17	20	22	23
Tłuszcz (g)	79	20	8	14	16	17	24	9	14	16	17	19
Węglowodany (g)	307	77	32	54	60	66	93	33	54	63	67	73
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	49	12	5	9	10	11	15	5	9	10	11	12
Kw. Tł. Nasycone (g)	18	4	2	3	4	4	5	2	3	4	4	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	10	4	7	8	9	12	4	7	8	9	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2332	188	160				122	126				198
Białko (g)	98	8	7				5	5				8
Tłuszcz (g)	79	6	5				4	4				7
Węglowodany (g)	307	25	21				16	17				26
Sól (g)	0,9	0,06	0				0	0				0
Cukry proste (g)	49	4	3				3	3				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	18	1	1				1	1				2
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	3	3				2	2				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

24.02.2020 Środa

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2302 kcal* *Białko-86 g* *Tłuszcz-74g* *Węglowodany-323g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica 60g, pasta z twarożku, ryby, koperku i jajka 60g, ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7,3	I trymestr: sok jabłkowy 200ml, pomarańcza 1/2szt II trymestr: sok jabłkowy 250ml, pomarańcza 1/2szt III trymestr: sok jabłkowy 300ml, pomarańcza 1szt Okres laktacji: sok jabłkowy 350ml, pomarańcza 1szt				Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml, pieczeń wieprzowa 150g, sos dyniowy 100ml, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: budyń waniliowy z orzechami włoskimi i chia 150g II trymestr : budyń waniliowy z orzechami włoskimi i chia 180g III trymestr: budyń waniliowy z orzechami włoskimi i chia 200g Okres laktacji: budyń waniliowy z orzechami włoskimi i chia 220g Alergeny:7,8				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, dżem brzoskwiniowy 30g, Wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2302	558	289	451	492	526	690	248	400	471	503	517
Białko (g)	86	21	11	17	18	20	26	9	15	18	19	19
Tłuszcz (g)	74	18	9	14	16	17	22	8	13	15	16	17
Węglowodany (g)	323	78	41	63	69	74	97	35	56	66	71	73
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	48	12	6	9	10	11	14	5	8	10	10	11
Kw. Tł. Nasycone (g)	15	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)	43	10	5	8	9	10	13	5	7	9	9	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2302	180	96				73	165				191
Białko (g)	86	7	4				3	6				7
Tłuszcz (g)	74	6	3				2	5				6
Węglowodany (g)	323	25	14				10	23				27
Sól (g)	0,9	0,06	0				0	0				0
Cukry proste (g)	48	4	2				2	3				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	15	1	1				0	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	43	3	2				1	3				4

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

25.02.2020 Czwartek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2325 kcal* *Białko-84g* *Tłuszcz-76 g* *Węglowodany-326g*		Owsianka zaprawiana miodem 150g , chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina 60g, sałata 2 liść, domowa nutella z daktyli 40g Alergeny: 1,7,	I trymestr: marchewka do pochrupania 40g, kefir naturalny 150g II trymestr: marchewka do pochrupania 40g, kefir naturalny 200g III trymestr: marchewka do pochrupania 60g, kefir naturalny 250g Okres laktacji: marchewka do pochrupania 60g, kefir naturalny 300g Alergeny: 7				Krem dyniowy z drobnym makaronem 350ml, pulpety w sosie pomidorowym 120g,kasza jaglana 200g, mix warzyw gotowanych 150g Alergeny: 1,3,7,9	I trymestr: prażone jabłko z cynamonem i sosem waniliowym (mus) 150g II trymestr: prażone jabłko z cynamonem i sosem waniliowym (mus) 180g III trymestr: prażone jabłko z cynamonem i sosem waniliowym (mus) 200g Okres laktacji: prażone jabłko z cynamonem i sosem waniliowym (mus) 220g				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, Ser żółty 50g, kiełki lucerny 10g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2325	579	239	412	478	525	705	249	410	475	412	553
Białko (g)	84	21	9	15	17	19	25	9	15	17	15	20
Tłuszcz (g)	76	19	8	13	16	17	23	8	13	16	13	18
Węglowodany (g)	326	81	34	58	67	74	99	35	57	67	58	78
Sól (g)	1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	45	11	5	8	9	10	14	5	8	9	8	11
Kw. Tł. Nasycone (g)	18	4	2	3	4	4	5	2	3	4	3	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	10	4	7	9	9	13	4	7	9	7	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2325	145	126				86	166				213
Białko (g)	84	5	5				3	6				8
Tłuszcz (g)	76	5	4				3	5				7
Węglowodany (g)	326	20	18				12	23				30
Sól (g)	1	0,08	0				0	0				0
Cukry proste (g)	45	3	2				2	3				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	18	1	1				1	1				2
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	3	2				2	3				4

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

26.02.2020 Piątek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2318kcal* *Białko-84g* *Tłuszcz-72g* *Węglowodany-334g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasta jajeczna 60g, serek grani 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: jogurt naturalny 100g, płatki kukurydziane 15g, żurawina 10g II trymestr: jogurt naturalny 120g, płatki kukurydziane 20g, żurawina 10g III trymestr: jogurt naturalny 150g, płatki kukurydziane 25g, żurawina 10g Okres laktacji: jogurt naturalny 180g, płatki kukurydziane 25g, żurawina 15g Alergeny: 1,7				Barszcz czerwony z makaronem razowym 350ml, ryba z pieca 120g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszonej 150g Alergeny: 1,4,3,7,9,	I trymestr: sok jabłkowy 200ml, kiwi 2 szt , II trymestr: sok jabłkowy 250ml, kiwi 2 szt III trymestr: sok jabłkowy 300ml, kiwi 3szt Okres laktacji: sok jabłkowy 350ml, kiwi 3 szt				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta dyniowa 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata 2 liście Alergeny: 1,3,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2318	578	289	448	491	532	687	238	397	472	506	526
Białko (g)	84	21	10	16	18	19	25	9	14	17	18	19
Tłuszcz (g)	72	18	9	14	15	17	21	7	12	15	16	16
Węglowodany (g)	334	83	42	65	71	77	99	34	57	68	73	76
Sól (g)	0,8	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	45	11	6	9	10	10	13	5	8	9	10	10
Kw. Tł. Nasycone (g)	19	5	2	4	4	4	6	2	3	4	4	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	45	11	6	9	10	10	13	5	8	9	10	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2318	193	222				84	68				195
Białko (g)	84	7	8				3	2				7
Tłuszcz (g)	72	6	7				3	2				6
Węglowodany (g)	334	28	32				12	10				28
Sól (g)	0,8	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	45	4	4				2	1				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	19	2	2				1	1				2
Kw. Tł. Nienasycone (g)	45	4	4				2	1				4

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-seza

27.02.2020 SOBOTA

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2356kcal* *Białko-87g* *Tłuszcz-72g* *Węglowodany-340g*		Ryżanka z jabłkiem 150g, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina wieprzowa 50g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: jaglanka z karmelizowaną śliwką i kakao 150g II trymestr: jaglanka z karmelizowaną śliwką i kakao 180g III trymestr; jaglanka z karmelizowaną śliwką i kakao 200g Okres laktacji: jaglanka z karmelizowaną śliwką i kakao 240g Alergeny: 1,7				Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, strogonow z cukinią, dynią i bakłażanem 200g, ryż brązowy 200g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: sok pomarańczowy 200ml, chałka drożdzowa (własna produkcja) 1/2szt II trymestr: sok pomarańczowy 300ml, chałka drożdzowa (własna produkcja) 1/2szt III trymestr: sok pomarańczowy 350ml, chałka drożdzowa (własna produkcja) 1/2szt Okres laktacji: sok pomarańczowy 350ml, chałka drożdzowa (własna produkcja) 1/2szt				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, serek poznański 50g , sałata 2 liście Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2356	610	203	312	421	485	708	284	440	497	539	551
Białko (g)	87	23	7	12	16	18	26	10	16	18	20	20
Tłuszcz (g)	72	19	6	10	13	15	22	9	13	15	16	17
Węglowodany (g)	340	88	29	45	61	70	102	41	63	72	78	80
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	51	13	4	7	9	10	15	6	10	11	12	12
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	4	1	2	3	3	5	2	3	4	4	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	45	12	4	6	8	9	14	5	8	9	10	11
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2356	156	135				94	89				204
Białko (g)	87	6	5				3	3				8
Tłuszcz (g)	72	5	4				3	3				6
Węglowodany (g)	340	23	20				14	13				29
Sól (g)	0,9	0,05	0				0	0				0
Cukry proste (g)	51	3	3				2	2				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	1	1				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	45	3	3				2	2				4

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

28.02.2020 Niedziela

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2352kcal* *Białko-84g* *Tłuszcz-76g* *Węglowodany-333g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina wieprzowa 50g, serek pomidorowy z bazylia 50g, kiełki lucerny 10g Alergeny: 1,7,	I trymestr: hummus warzywny z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 150g,wafle ryżowe 2 szt II trymestr: hummus warzywny z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 200g,wafle ryżowe 2 szt III trymestr: hummus warzywny z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 220g,wafle ryżowe 2 szt Okres laktacji: hummus warzywny z oliwą z oliwek i nasionami słonecznika 250g,wafle ryżowe 2 szt				Rosół drobiowy z makaronem 350ml Udko pieczone 120g, ziemniaki 200g, surówka meksykańska 150g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: serek grani z miodem i czarnuszką 150g II trymestr: serek grani z miodem i czarnuszką 180g III trymestr: serek grani z miodem i czarnuszką 220g Okres laktacji: serek grani z miodem i czarnuszką 250g Alergeny: 7				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta z buraka z twarogiem 60g, wędlina wieprzowa 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,3,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2352	578	201	326	440	497	752	281	438	490	541	540
Białko (g)	84	21	7	12	16	18	27	10	16	18	19	19
Tłuszcz (g)	76	19	6	11	14	16	24	9	14	16	17	17
Węglowodany (g)	333	82	28	46	62	70	106	40	62	69	77	76
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	47	12	4	7	9	10	15	6	9	10	11	11
Kw. Tł. Nasycone (g)	14	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	10	4	6	8	9	13	5	8	9	9	9
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2352	231	87				92	187				180
Białko (g)	84	8	3				3	7				6
Tłuszcz (g)	76	7	3				3	6				6
Węglowodany (g)	333	33	12				13	27				25
Sól (g)	0,9	0,08	0				0	0				0
Cukry proste (g)	47	5	2				2	4				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	14	1	1				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	4	2				2	3				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

01.03.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2341kcal* *Białko-85g* *Tłuszcz-79g* *Węglowodany-323g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, humus z dyni i słonecznika 60g, sałata 2 liście Alergeny: 1,7,	I trymestr: bułka grahamka 1/2szt, pasta z kurczaka 40g, pestki dyni, pomarańcza 1/szt II trymestr: bułka grahamka 1/2szt, pasta z kurczaka 40g, pestki dyni, pomarańcza 1/szt IIItrymestr: bułka grahamka 1/2szt, pasta z kurczaka 40g, pestki dyni, pomarańcza 1/szt Okres laktacji: bułka grahamka 1szt, pasta z kurczaka 40g, pestki dyni, pomarańcza 1szt				Krem z cukinii z ziemniakami 350ml, gulasz drobiowy lekki 200g, kasza bulgur 200g, buraczki gotowane tarte 150g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: kisiel truskawkowy z orzechami włoskimi i kawałkami brzoskwini 150g II trymestr: kisiel truskawkowy z orzechami włoskimi i kawałkami brzoskwini 200g III trymestr: kisiel truskawkowy z orzechami włoskimi i kawałkami brzoskwini 250g Okres laktacji: kisiel truskawkowy z orzechami włoskimi i kawałkami brzoskwini 300g				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, kiełbaska na ciepło 2 szt, ketchup 50g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2341	559	238	384	445	492	700	259	422	468	508	585
Białko (g)	85	20	9	14	16	18	25	9	15	17	18	21
Tłuszcz (g)	79	19	8	13	15	17	24	9	14	16	17	20
Węglowodany (g)	323	77	33	53	61	68	97	36	58	65	70	81
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	46	11	5	8	9	10	14	5	8	9	10	11
Kw. Tł. Nasycone (g)	13	3	1	2	2	3	4	1	2	3	3	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	10	4	7	8	9	13	5	8	8	9	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2341	207	132				78	173				130
Białko (g)	85	8	5				3	6				5
Tłuszcz (g)	79	7	4				3	6				4
Węglowodany (g)	323	29	18				11	24				18
Sól (g)	0,9	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	46	4	3				2	3				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	13	1	1				0	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	4	2				1	3				2

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

02.03.2021 Wtorek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2345 kcal* *Białko-85g* *Tłuszcz-74 g* *Węglowodany-334g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, delisser 2 szt, pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: pudding kokosowy z wiórkami kokosa i malinami 150g II trymestr: pudding kokosowy z wiórkami kokosa i malinami 180g III trymestr: pudding kokosowy z wiórkami kokosa i malinami 220g Okres laktacji: pudding kokosowy z wiórkami kokosa i malinami 250g Alergeny: 1,8				Zupa warzywna (dynia, ziemniak, pietruszka, marchew z manną) 350ml, pierogi ze szpinakiem 250g, marchewka gotowana 150g , Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr; sałatka owocowa z płatkami migdałów 150g II trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów 180g III trymestr: sałatka owocowa z płatkami migdałów 220g Okres laktacji: sałatka owocowa z płatkami migdałów 250g				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasztet wieprzowy własna produkcja 50g, ser żółty 50g, kiełki lucerny 10g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2345	558	239	384	446	507	710	246	410	451	488	592
Białko (g)	85	20	9	14	16	18	26	9	15	16	18	21
Tłuszcz (g)	74	18	8	12	14	16	22	8	13	14	15	19
Węglowodany (g)	334	80	34	55	64	72	101	35	59	64	70	85
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	46	11	5	8	9	10	14	5	8	9	10	12
Kw. Tł. Nasycone (g)	12	3	1	2	2	3	4	1	2	2	2	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)	43	10	4	7	8	9	13	5	8	8	9	11
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2345	186	159				95	164				204
Białko (g)	85	7	6				3	6				7
Tłuszcz (g)	74	6	5				3	5				6
Węglowodany (g)	334	27	23				14	23				29
Sól (g)	0,9	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	46	4	3				2	3				4
Kw. Tł. Nasycone (g)	12	1	1				0	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	43	3	3				2	3				4

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

03.03.2021 Środa

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2315kcal* *Białko-84g* *Tłuszcz-74g* *Węglowodany-328g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica 60g, jajko gotowane 1 szt, sałata 2 liście Alergeny: 1,7,3	I trymestr: sałatka z pieczonego buraka, nasion słonecznika i rukolą 120g II trymestr: sałatka z pieczonego buraka, nasion słonecznika i rukolą 150g III trymestr: sałatka z pieczonego buraka, nasion słonecznika i rukolą 180g Okres laktacji: sałatka z pieczonego buraka, nasion słonecznika i rukolą 220g				Zupa wiedeńska 350ml, klospiki z indyka 120g, sos koperkowy 100ml, makaron świderki 200g, brokuły gotowane 120g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: galaretka owocowa z morelą suszoną 150g II trymestr: galaretka owocowa z morelą suszoną 180g III trymestr: galaretka owocowa z morelą suszoną 220g Okres laktacji: galaretka owocowa z morelą suszoną 250g				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, pasta twarogowa 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2315	556	298	458	497	536	698	258	402	478	500	505
Białko (g)	84	20	11	17	18	19	25	9	15	17	18	18
Tłuszcz (g)	74	18	10	15	16	17	22	8	13	15	16	16
Węglowodany (g)	328	79	42	65	70	76	99	37	57	68	71	72
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	46	11	6	9	10	11	14	5	8	9	10	10
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	4	2	3	4	4	5	2	3	4	4	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	10	5	8	9	9	12	5	7	8	9	9
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2315	192	248				78	172				168
Białko (g)	84	7	9				3	6				6
Tłuszcz (g)	74	6	8				3	5				5
Węglowodany (g)	328	27	35				11	24				24
Sól (g)	0,9	0,07	0				0	0				0
Cukry proste (g)	46	4	5				2	3				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	1	2				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	3	4				1	3				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

04.03.2021 Czwartek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2342kcal* *Białko-91g* *Tłuszcz-82g* *Węglowodany-310g*		Owsianka na mleku z zaprawką 150g , chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina wieprzowa 50g, kiełki lucerny 10g Alergeny: 1,7,	I trymestr: sok pomidorowy 200ml, gruszka ½ szt II trymestr: sok pmidorowy 250ml, gruszka 1szt III trymestr: sok pomidorowy 300ml, gruszka 1szt Okres laktacji: sok pomidorowy 350ml, gruszka 2szt				Ogórkowa z ziemniakami 350ml, filet z kurczaka 120g, sos bazyliowy 100ml, kasza jaglana 200g, mix gotowanych warzyw 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 150g II trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 190g III trymestr: jogurt naturalny z domową granolą 220g Okres laktacji: jogurt naturalny z domową granolą 260g Alergeny: 1,7,8				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, galart drobiowy z warzywami 100g, ser biały 50g, pomidor 50g Alergeny: 1,6,7,9,
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2342	578	236	386	441	486	698	296	448	498	542	534
Białko (g)	91	22	9	15	17	19	27	12	17	19	21	21
Tłuszcz (g)	82	20	8	14	15	17	24	10	16	17	19	19
Węglowodany (g)	310	77	31	51	58	64	92	39	59	66	72	71
Sól (g)	0,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	36	9	4	6	7	7	11	5	7	8	8	8
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	4	2	3	3	4	5	2	3	4	4	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	10	4	7	8	9	13	5	8	9	10	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2342	165	79				76	197				157
Białko (g)	91	6	3				3	8				6
Tłuszcz (g)	82	6	3				3	7				5
Węglowodany (g)	310	22	10				10	26				21
Sól (g)	0,9	0,06	0				0	0				0
Cukry proste (g)	36	3	1				1	3				2
Kw. Tł. Nasycone (g)	17	1	1				1	1				1
Kw. Tł. Nienasycone (g)	42	*3*	1				1	4				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

05.03.2021 Piątek

Rodzaj diety		**Śniadanie**	**II śniadanie**				**Obiad**	**Podwieczorek**				**Kolacja**
Podstawowa *E-2329kcal* *Białko-88g* *Tłuszcz-79g* *Węglowodany-317g*		Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g sałata 2 liście Alergeny: 1,7,	I trymestr: kefir naturalny 1szt, suszone morele, śliwki i żurawiną 20g II trymestr: kefir naturalny 1szt, suszone morele, śliwki i żurawiną 25g III trymestr: kefir naturalny 1szt, suszone morele, śliwki i żurawiną 35g Okres laktacji: kefir naturalny 1szt, suszone morele, śliwki i żurawiną 45g				Krem dyniowy z drobnym makaronem 350ml, ryba z pieca – morszczuk 120g, ziemniaki gotowane 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g Alergeny: 1,4,7,9,	I trymestr: serek homogenizowany z musem morelowym i orzeszkami ziemnymi 150g II trymestr: serek homogenizowany z musem morelowym i orzeszkami ziemnymi 180g III trymestr: serek homogenizowany z musem morelowym i orzeszkami ziemnymi 220g okres laktacji: serek homogenizowany z musem morelowym i orzeszkami ziemnymi 220g Alergeny: 7				Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, serek poznański 60g, pasta rybna 50g, ogórek zielony 50g Alergeny: 1,3,7,9,4
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2329	558	235	410	458	498	725	258	429	485	518	553
Białko (g)	88	21	9	15	17	19	27	10	16	18	20	21
Tłuszcz (g)	79	19	8	14	16	17	25	9	15	16	18	19
Węglowodany (g)	317	76	32	56	62	68	99	35	58	66	71	75
Sól (g)	1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Cukry proste (g)	39	9	4	7	8	8	12	4	7	8	9	9
Kw. Tł. Nasycone (g)	19	5	2	3	4	4	6	2	3	4	4	5
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	10	4	7	8	9	13	5	8	9	9	10
		W przeliczeniu na 100g										
Energia (kcal)	2329	233	90				88	172				184
Białko (g)	88	9	3				3	6				7
Tłuszcz (g)	79	8	3				3	6				6
Węglowodany (g)	317	32	12				12	23				25
Sól (g)	1	0,13	0				0	0				0
Cukry proste (g)	39	4	2				1	3				3
Kw. Tł. Nasycone (g)	19	2	1				1	1				2
Kw. Tł. Nienasycone (g)	41	4	2				2	3				3

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam