

13.04.2021 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, sałatka jarzynowa 60g, szynka kanapkowa 40g, sałata 2 liście Alergeny:1,7,9	I trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 20g II trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 40g III trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 40g Okres laktacji: kiwi 140g (2szt), mieszanka orzechów 40g Alergeny:8				Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 350ml, risotto ze szpinakiem 200g, surówka wiosenna 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sok pomidorowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100g II trymestr: sok pomidorowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 200g III trymestr: sok pomidorowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 250g Okres laktacji: sok pomidorowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 250g Alergeny:1,7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 40g, serek wiejski 50g, ogórek 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2361	607	163	285	285	327	887	189	324	421	421	515
<i>Białko (g)</i>	100	15	4	8	8	9	48	5	8	10	10	23
<i>Tłuszcz (g)</i>	95	22	11	22	22	22	40	6	12	15	15	21
<i>Węglowodany (g)</i>	274	85	14	18	18	27	85	30	49	62	62	60
<i>Sól (g)</i>	4	1,5	0,2	0,4	0,4	0,4	1	0,3	0,3	0,3	0,3	1
<i>Cukry proste (g)</i>	22	4	3	3	3	6	6	4	6	8	8	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	26	8	2	4	4	4	8	1	2	2	2	7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	29	9	4	8	8	8	6	2	4	4	4	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		252,9	181,1				126,7	63,0				245,2
<i>Białko (g)</i>		6,3	4,4				6,9	1,7				11,0
<i>Tłuszcz (g)</i>		9,2	12,2				5,7	2,0				10,0
<i>Węglowodany (g)</i>		35,4	15,6				12,1	10,0				28,6
<i>Sól (g)</i>		0,6	0,2				0,1	0,1				0,5
<i>Cukry proste (g)</i>		1,7	3,3				0,9	1,3				2,4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3,3	2,2				1,1	0,3				3,3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3,8	4,4				0,9	0,7				3,8

*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

14.04.2021 Środa

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczerek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, ser żółty 40g, polędwica sopocka 40g, ogórek konserwowy 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: batonik owsiany z miodem, orzechami i suszonymi owocami 30g II trymestr: batonik owsiany z miodem, orzechami i suszonymi owocami 60g III trymestr: batonik owsiany z miodem, orzechami i suszonymi owocami 60g Okres laktacji: batonik owsiany z miodem, orzechami i suszonymi owocami 90g Alergeny: 1,8				Zupa ogórkowa 350ml, ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 120g, sos pieczeniowy 50g, surówka z kapusty modrej 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: Sok pomarańczowy 150ml, banan 170g II trymestr: Sok pomarańczowy 150ml, banan 170g III trymestr: Sok pomarańczowy 250ml, banan 170g Okres laktacji: Sok pomarańczowy 300ml, banan 170g				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta warzywna ze słonecznikiem 100g, szynka wieprzowa 40g, pomidor 50g Alergeny: 1,7,9
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2302	592	152	304	304	456	738	202	202	296	335	618
<i>Białko (g)</i>	88	22	3	6	6	9	49	2	2	3	7	12
<i>Tłuszcz (g)</i>	100	35	5	10	10	15	26	0,5	0,5	1	1	33,5
<i>Węglowodany (g)</i>	264	45	25	50	50	75	78	48	48	78	85	68
<i>Sól (g)</i>	3,2	0,5	0,2	0,4	0,4	0,6	1	1	1	1	2	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	34	4	6	12	12	18	6	14	14	19	38	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	33,3	12	4	8	8	12	12	0,3	0,3	0,7	1	5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	30,2	9	7	14	14	21	8	0,2	0,2	0,7	1,2	6
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		236,8	506,7				84,8	63,1				213,1
<i>Białko (g)</i>		8,8	10,0				5,6	0,6				4,1
<i>Tłuszcz (g)</i>		14,0	16,7				3,0	0,2				11,6
<i>Węglowodany (g)</i>		18,0	83,3				9,0	15,0				23,4
<i>Sól (g)</i>		0,2	0,7				0,1	0,3				0,2
<i>Cukry proste (g)</i>		1,6	20,0				0,7	4,4				1,4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		4,8	13,3				1,4	0,1				1,7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3,6	23,3				0,9	0,1				2,1

*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-gorzyczka, 11-sesam

15.04.2021 Czwartek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, pasta twarogowa z koperkiem 50g, parówka cielęca 2 szt, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: pasta z soczewicy 30g, chrupkie pieczywo 20g II trymestr: pasta z soczewicy 60g, chrupkie pieczywo 40g III trymestr : pasta z soczewicy 70g, chrupkie pieczywo 40g Okres laktacji: pasta z soczewicy 70g, chrupkie pieczywo 40g Alergeny:1				Rosół z makaronem 350ml, Kasza jęczmienna 200g, schab pieczony 120g, sos zielony 50g, brokuły gotowane 150g Alergeny:1,7,9	I trymestr: sałatka owocowa 100g II trymestr: sałatka owocowa 200g III trymestr: sałatka owocowa 300g Okres laktacji: sałatka owocowa 300g				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, pasztet z udek kurcząt z marchewką 70g, marchewka słupki 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2349	522	256	512	537,6	537,6	846	177	354	531	531	548
<i>Białko (g)</i>	127	26	12	24	25,2	25,2	61	2	4	6	6	26
<i>Tłuszcz (g)</i>	75,5	23	7	14	14,7	14,7	24	0,8	1,6	2,4	2,4	21
<i>Węglowodany (g)</i>	301	52	39	78	81,9	81,9	102	43	86	129	129	65
<i>Sól (g)</i>	3,5	0,8	0,1	0,2	0,21	0,21	1	0,1	0,2	0,3	0,3	1,5
<i>Cukry proste (g)</i>	32	7	6	12	12,6	12,6	7	6	12	18	18	6
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	31	8	1	2	2,1	2,1	12	2	4	6	6	8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	29	6	5	10	10,5	10,5	7	3	6	9	9	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		180,0	512,0				97,2	63,1				219,2
<i>Białko (g)</i>		9,0	24,0				7,0	0,6				10,4
<i>Tłuszcz (g)</i>		7,9	14,0				2,8	0,2				8,4
<i>Węglowodany (g)</i>		17,9	78,0				11,7	15,0				26,0
<i>Sól (g)</i>		0,3	0,2				0,1	0,3				0,6
<i>Cukry proste (g)</i>		2,4	12,0				0,8	4,4				2,4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		2,8	2,0				1,4	0,1				3,2
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2,1	10,0				0,8	0,1				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

16.04.2021 Piątek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, pasta jajeczna 100g, pomidor 50g Alergeny: 1,3,7	I trymestr: sałatka z pomidora i sałaty z oliwą 50g II trymestr: sałatka z pomidora i sałaty z oliwą 100g III trymestr: sałatka pomidora i sałaty z oliwą 200g Okres laktacji: sałatka z pomidora i sałaty z oliwą 250g				Barszcz czerwony z makaronem 350ml, ryba pieczona 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 150g, sos cytrynowy 50g Alergeny: 1,4,7,9	I trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 100g II trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 200g III trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 250g Okres laktacji: budyń waniliowy z sosem malinowym 250g Alergeny: 1,7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, dżem truskawkowy 30g, ogórek 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2322	656	104	208	416	520	781	142	284	355	355	639
<i>Białko (g)</i>	87	24	6	12	24	27	34	1	2	2,5	2,5	22
<i>Tłuszcz (g)</i>	91,5	23	6	12	24	28	32	0,5	1	1,5	1,5	30
<i>Węglowodany (g)</i>	260	70	8	16	32	40	99	26	52	65	65	57
<i>Sól (g)</i>	3,1	0,5	0,5	1	2	2,5	1	0,1	0,2	0,25	0,25	1
<i>Cukry proste (g)</i>	31	6	2	4	8	10	7	7	14	17,5	17,5	9
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	34	8	2	4	8	11	11	5	10	12,5	12,5	8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	36	6	6	12	24	27	10	4	8	10	10	10
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		226,2	208				99,8	142				228,2
<i>Białko (g)</i>		8,3	12				4,3	1				7,9
<i>Tłuszcz (g)</i>		7,9	12				4,3	0,5				10,7
<i>Węglowodany (g)</i>		24,1	16				12,4	26				20,4
<i>Sól (g)</i>		0,2	1				0,1	0,1				0,4
<i>Cukry proste (g)</i>		2,1	4				0,9	7				3,2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		2,8	4				1,4	5				2,9
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2,1	12				1,3	4				3,6

*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

17.04.2021. Sobota

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, pasta marchewkowo-pomidorowa 50g, rzodkiewka 50g Alergeny:1,7	I trymestr: kefir 100ml, jabłko 170g II trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g III trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g Okres laktacji: kefir 250ml, jabłko 170g				Rosolnik z ryżem 350ml, ziemniaki 200g, klopsiki w sosie koperkowym 150g, surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: 1,9	I trymestr: galaretka z owocami 100g II trymestr: galaretka z owocami 200g III trymestr: galaretka z owocami 200g Okres laktacji : galaretka z owocami 250g				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, serek grani 50g, wędlina w galarecie 40g, ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2286	582	142	199	199	258	747	160	320	320	400	528
Białko (g)	111	24	4	6	6	7	40	6	12	12	15	21
Tłuszcz (g)	75	22	3	6	6	7	20	0,3	0,6	0,6	0,75	23
Węglowodany (g)	303	58	26	34	34	44,2	98	36	72	72	90	60
Sól (g)	5	0,5	0,5	0,7	0,7	1	2,8	0,1	0,2	0,2	0,25	0,4
Cukry proste (g)	23	4	5	6	6	7	11	4	8	8	10	4
Kw. Tł. Nasycone (g)	34	9	2	3	3	4	12	0,1	0,2	0,2	0,25	11
Kw. Tł. Nienasycone (g)	28	9	3	4	4	5	13	0,1	0,2	0,2	0,25	9
W przeliczeniu na 100g												
Energia (kcal)		277,1	52,6				89,6	160				182,1
Białko (g)		11,4	1,5				4,8	6				7,2
Tłuszcz (g)		10,5	1,1				2,5	0,3				7,9
Węglowodany (g)		27,6	9,6				12,3	36				20,7
Sól (g)		0,2	0,2				0,4	0,1				0,1
Cukry proste (g)		1,9	1,9				1,4	4				1,4
Kw. Tł. Nasycone (g)		4,3	0,7				1,5	0,1				3,8
Kw. Tł. Nienasycone (g)		4,3	1,1				1,6	0,1				3,1

*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

18.04.2021 Niedziela

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml , chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, ogonówka 60g, pomidor 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: serek grani z rzodkiewką 30g, bułka żytnia 80g II trymestr: serek grani z rzodkiewką 60g, bułka żytnia 80g III trymestr: serek grani z rzodkiewką 90g, bułka żytnia 80g Okres laktacji: serek grani z rzodkiewką 90g, bułka żytnia 80g				Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 120g, sos pieczeniowy 50g, surówka z kapusty pekińskiej 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: koktajl malinowy 100g II trymestr: koktajl malinowy 200g III trymestr: koktajl malinowy 250g Okres laktacji: koktajl malinowy 250g Alergeny: 7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, dżem brzoskwinowy 30g, szynka drobiowa 60g, ogórek 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2298	524	164	308	462	462	793	216	432	556	556	601
Białko (g)	107	22	9	16	24	24	44	11	22	28	28	21
Tłuszcz (g)	78	24	2	3	5	5	24	5	10	13	13	23
Węglowodany (g)	257	54	29	51	74	74	58	36	72	82	82	80
Sól (g)	4,1	0,5	0,5	0,7	1,5	1,5	2	0,1	0,2	0,2	0,2	1
Cukry proste (g)	38	5	4	6	10	10	12	7	14	17	17	10
Kw. Tł. Nasycone (g)	38	8	4	6	10	10	15	1	2	3	3	10
Kw. Tł. Nienasycone (g)	34	5	5	7	13	13	12	4	8	9	9	8
W przeliczeniu na 100g												
Energia (kcal)		209,6	147,6				96,7	216				214,6
Białko (g)		8,8	8,1				5,4	11				7,5
Tłuszcz (g)		9,6	1,8				2,9	5				8,2
Węglowodany (g)		21,6	26,1				7,1	36				28,6
Sól (g)		0,2	0,45				0,2	0,1				0,7
Cukry proste (g)		2,0	3,6				1,5	7				3,6
Kw. Tł. Nasycone (g)		3,2	3,6				1,8	1				3,6
Kw. Tł. Nienasycone (g)		2,0	4,5				1,5	4				2,9

*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

19.04.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, pasta pomidorowa 60g, szynka z piersi indyka 40g, ogórek kiszony 50g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: gruszka 120g, II trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120g III trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120g Okres laktacji: sok pomarańczowy 300ml, gruszka 120g				Zupa koperkowa z ryżem 350ml, makaron 200g, sos spaghetti (sos pomidorowy, mięso wieprzowe, marchewka) 200g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 50g II trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 100g III trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 100g Okres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 40g, szynka kanapkowa 40g, burak plastry 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2309	617	106	137	137	169	846	113	226	226	339	627
Białko (g)	109	23	2	2,6	2,6	3,2	56	5	10	10	15	23
Tłuszcz (g)	94,5	22	0,5	0,65	0,65	0,8	31	6	12	12	18	35
Węglowodany (g)	243	75	25	32,5	32,5	40	79	10	20	20	30	54
Sól (g)	4,5	1,5	0,5	0,65	0,65	0,8	1	0,5	1	1	1,5	1
Cukry proste (g)	29	7	2	5	5	7	11	3	6	6	9	6
Kw. Tł. Nasycone (g)	38	12	2	2,6	2,6	3,2	12	2	4	4	6	10
Kw. Tł. Nienasycone (g)	30	8	1	1,3	1,3	1,6	10	3	6	6	9	8
W przeliczeniu na 100g												
Energia (kcal)		212,8	62,3				112,8	226				250,8
Białko (g)		7,9	1,2				7,5	10				9,2
Tłuszcz (g)		7,6	0,3				4,1	12				14,0
Węglowodany (g)		25,9	14,8				10,5	20				21,6
Sól (g)		0,5	0,3				0,1	1				0,4
Cukry proste (g)		2,4	2,3				1,5	6				2,4
Kw. Tł. Nasycone (g)		4,1	1,2				1,6	4				4,0
Kw. Tł. Nienasycone (g)		2,8	0,6				1,3	6				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-sesam

20.04.2021 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, wędlina ze schabu pieczonego 60g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: płatki jaglane z suszonymi morelami 100g II trymestr: płatki jaglane z suszonymi morelami 200g III trymestr: płatki jaglane z suszonymi morelami 250g Okres laktacji: płatki jaglane z suszonymi morelami 250g Alergeny: 7				Krupnik z kaszą jaglaną 350ml, pierogi z serkiem waniliowym 200g, mus jabłkowy 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: pasta z pieczonego buraka 30g, wafle ryżowe 20g II trymestr: pasta z pieczonego buraka 60g, wafle ryżowe 20g III trymestr: pasta z pieczonego buraka 60g, wafle ryżowe 20g Okres laktacji: pasta z pieczonego buraka 90g, wafle ryżowe 20g Alergeny: 9				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, ser śmietankowy 50g, wędlina drobiowa 40g, pomidor 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2460	594	146	292	365	365	863	152	304	304	456	705
<i>Białko (g)</i>	92	25	3	6	7,5	7,5	36	3	6	6	9	25
<i>Tłuszcz (g)</i>	87	22	5	10	12,5	12,5	13	6	12	12	18	41
<i>Węglowodany (g)</i>	335	60	21	42	52,5	52,5	159	21	42	42	63	74
<i>Sól (g)</i>	3,1	0,7	0,1	0,2	0,25	0,25	2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,2
<i>Cukry proste (g)</i>	23	4	4	8	10	10	6	4	8	8	12	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	34	9	2	4	5	5	9	2	4	4	6	12
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	36	9	4	8	10	10	7	4	8	8	12	12
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		237,6	146				115,1	304,0				243,1
<i>Białko (g)</i>		10,0	3				4,8	6,0				8,6
<i>Tłuszcz (g)</i>		8,8	5				1,7	12,0				14,1
<i>Węglowodany (g)</i>		24,0	21				21,2	42,0				25,5
<i>Sól (g)</i>		0,3	0,1				0,3	0,2				0,1
<i>Cukry proste (g)</i>		1,6	4				0,8	8,0				1,7
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3,6	2				1,2	4,0				4,1
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3,6	4				0,9	8,0				4,1

*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

21.04.2021 Środa

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, wędlina wieprzowa 60g, ser żółty 40g, ogórek 50g Alergeny:1,7	I trymestr: pasta z ciecierzycy 20g, pieczywo chrupkie 20g II trymestr: pasta z ciecierzycy 40g, pieczywo chrupkie 20g III trymestr: pasta z ciecierzycy 50g, pieczywo chrupkie 20g Okres laktacji: pasta z ciecierzycy 50g, pieczywo chrupkie 20g Alergeny:1				Zupa ziemniaczana 350ml, ryż 200g, pierś z kurczaka pieczona w papierusie 120g, sos potrawkowy 50g, Groszek z marchewką 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: pomarańcza 230g II trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180g III trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180g Okres laktacji: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 230g Alergeny:1,7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, galareta drobiowa z warzywami 70g, pasta marchewkowa 50g, pomidor 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2394	556	197	394	492	492	865	113	261	261	335	663
<i>Białko (g)</i>	99,2	26	7	14	16	16	34	2,2	11	11	14,2	30
<i>Tłuszcz (g)</i>	91,5	23	5	10	14	14	31	0,5	6,5	6,5	8	32
<i>Węglowodany (g)</i>	292	61	30	60	72	72	114	22	36	36	47	65
<i>Sól (g)</i>	5,7	1,5	0,1	0,2	0,2	0,2	2	0,1	0,2	0,2	0,25	2
<i>Cukry proste (g)</i>	34	6	2	4	9	9	7	7	10	10	13,5	12
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	27	8	1	2	3	3	11	0	2	2	4	7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	33	5	4	12	14	14	14	4	8	8	10	6
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		222,4	492,5				101,8	63,7				228,6
<i>Białko (g)</i>		10,4	17,5				4,0	2,7				10,3
<i>Tłuszcz (g)</i>		9,2	12,5				3,6	1,6				11,0
<i>Węglowodany (g)</i>		24,4	75,0				13,4	8,8				22,4
<i>Sól (g)</i>		0,6	0,3				0,2	0,0				0,7
<i>Cukry proste (g)</i>		2,4	5,0				0,8	2,4				4,1
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3,2	2,5				1,3	0,5				2,4
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2,0	10,0				1,6	2,0				2,1

*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-gorzycza, 11-sesam

22.04.2021 Czwartek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, serek homogenizowany z koperkiem 100g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: ryż na mleku z musem jabłkowym i płatkami migdałów 100g II trymestr: ryż na mleku z musem jabłkowym i płatkami migdałów 200g III trymestr: ryż na mleku z musem jabłkowym i płatkami migdałów 200g Okres laktacji: ryż na mleku z musem jabłkowym i płatkami migdałów 230g Alergeny: 7				Zupa jarzynowa 350ml, kasza gryczana 200g, schab pieczony 120g, sos pieczeniowy 50g, surówka jesienna 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka szopska 100g II trymestr: sałatka szopska 200g III trymestr: sałatka szopska 300g Okres laktacji: sałatka szopska 300g Alergeny: 7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, połówka sopocka 60g, pasztet warzywny 50g, marchewka słupek 50g Alergeny: 1,7,9
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2229	571	227	454	454	522	797	116	232	348	348	518
<i>Białko (g)</i>	97	16	7	14	14	16	61	6	12	18	18	25
<i>Tłuszcz (g)</i>	97	23	3	6	6	9	20	6	12	18	18	22
<i>Węglowodany (g)</i>	285	69	43	86	86	98	108	10	20	30	30	55
Sól (g)	4,1	0,5	0,1	0,2	0,2	0,2	2,5	0,5	1	1,5	1,5	0,5
Cukry proste (g)	26	6	6	12	12	14	6	2	4	6	6	6
Kw. Tł. Nasycone (g)	41	12	3	6	6	8	14	4	8	12	12	8
Kw. Tł. Nienasycone (g)	34	10	4	8	8	10	8	7	14	21	21	5
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		196,9	227				91,6	116				207,2
<i>Białko (g)</i>		5,5	7				7,0	6				10,0
<i>Tłuszcz (g)</i>		7,9	3				2,3	6				8,8
<i>Węglowodany (g)</i>		23,8	43				12,4	10				22,0
Sól (g)		0,2	0,1				0,3	0,5				0,2
Cukry proste (g)		2,1	6				0,7	2				2,4
Kw. Tł. Nasycone (g)		4,1	3				1,6	4				3,2
Kw. Tł. Nienasycone (g)		3,4	4				0,9	7				2,0

*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

23.04.2021 Piątek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, jajko gotowane 2szt, sos jogurtowo-ziolowy 50g, ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: hummus paprykowy 30g, bułka żytnia 80g II trymestr: hummus paprykowy 90g, bułka żytnia 80g III trymestr: hummus paprykowy, bułka żytnia 90g Okres laktacji: hummus paprykowy 120g, bułka żytnia 80g				Krem brokułowy 350ml, ziemniaki 200g, ryba pieczona 120g, ziemniaki 200g, sos cytrynowy 50g, surówka wiosenna 150g Alergeny:1,4,7,9	I trymestr: sałatka z buraków 70g, chleb razowy 30g II trymestr: sałatka z buraków 140g, chleb razowy 30g III trymestr: sałatka z buraków 140g, chleb razowy 30g Okres laktacji: sałatka z buraków 140g, chleb razowy 60g Alergeny:9				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, szynka wieprzowa 40g, pomidor 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2362	614	284	434	434	484	831	149	249	249	298	584
<i>Białko (g)</i>	114	24	10	13	13	14	53	8	14	14	16	19
<i>Tłuszcz (g)</i>	100,5	31	5	7	7	8	32	4	6	6	7	28,5
<i>Węglowodany (g)</i>	285	58	49	53	53	57	94	23	36	36	45	61
<i>Sól (g)</i>	2,9	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,5	0,1	0,2	0,2	0,5	1,3
<i>Cukry proste (g)</i>	26	6	4	6	6	7	5	3	5	5	7	8
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	42	12	4	6	6	7	12	2	4	4	6	12
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	38	8	7	9	9	10	10	6	8	8	10	7
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		180,6	258,2				95,5	149				233,6
<i>Białko (g)</i>		7,1	9,1				6,1	8				7,6
<i>Tłuszcz (g)</i>		9,1	4,5				3,7	4				11,4
<i>Węglowodany (g)</i>		17,1	44,5				10,8	23				24,4
<i>Sól (g)</i>		0,1	0,5				0,1	0,1				0,5
<i>Cukry proste (g)</i>		1,8	3,6				0,6	3				3,2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3,5	3,6				1,4	2				4,8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2,4	6,4				1,1	6				2,8

*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

24.04.2021 Sobota

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, ogórek 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i orzechami włoskimi 150g II trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i orzechami włoskimi 200g III trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i orzechami włoskimi 200g Okres laktacji: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i orzechami włoskimi 250g Alergeny: 1,7,8				Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 350ml, kluski śląskie 200g, gulasz z indyka 200g, surówka z białej kapusty 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 50g II trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 100g III trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 200g Okres laktacji: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 250g				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, serek grani 100g, dżem morelowy 30g, pomidor 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
Energia (kcal)	2271	529	168	336	336	420	913	106	212	424	526	555
Białko (g)	101	27	8	16	16	19	42	6	12	24	27	18
Tłuszcz (g)	85	22	6	12	12	17	27	6	12	24	28	24
Węglowodany (g)	287	56	20	40	40	63	135	8	16	32	40	68
Sól (g)	2,6	0,5	0,1	0,2	0,2	0,2	1	0,5	1	2	2,5	0,5
Cukry proste (g)	30	6	2	4	4	6	7	6	12	24	21	9
Kw. Tł. Nasycone (g)	30	7	2	4	4	5	11	2	4	8	11	8
Kw. Tł. Nienasycone (g)	30	6	5	10	10	11	8	6	12	24	27	5
W przeliczeniu na 100g												
Energia (kcal)		188,9	112,0				101,4	212				173,4
Białko (g)		9,6	5,3				4,7	12				5,6
Tłuszcz (g)		7,9	4,0				3,0	12				7,5
Węglowodany (g)		20,0	13,3				15,0	16				21,3
Sól (g)		0,2	0,1				0,1	1				0,2
Cukry proste (g)		2,1	1,3				0,8	12				2,8
Kw. Tł. Nasycone (g)		2,5	1,3				1,2	4				2,5
Kw. Tł. Nienasycone (g)		2,1	3,3				0,9	12				1,6

*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

25.04.2021 Niedziela

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, pasta drobiowa 50g, serek poznański 50g, ogórek konserwowy 50g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: Koktajl z owoców leśnych 150g II trymestr : Koktajl z owoców leśnych 200g III trymestr: Koktajl z owoców leśnych 250g Okres laktacji: Koktajl z owoców leśnych 250g Alergeny:7				Rosół z makaronem 350ml, ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 120g, sos pietruszkowy 50g, surówka z buraków 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g II trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100g III trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100g Okres laktacji: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 200g, serek grani 150g Alergeny: 7				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100g, ser żółty 40g, liść sałaty Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2367	543	196	302	404	404	832	127	210	210	275	669
<i>Białko (g)</i>	90	20	7	9	12	12	40	3	14	14	20	20
<i>Tłuszcz (g)</i>	82,9	20,4	2	4	6	6	27	0,5	3	3	5	33
<i>Węglowodany (g)</i>	327	74	38	56	72	72	111	30	33	33	40	74
<i>Sól (g)</i>	3,7	1	0,1	0,1	0,1	0,1	1	0,1	0,2	0,2	0,3	1,5
<i>Cukry proste (g)</i>	34	4	7	9	11	11	8	11	12	12	15	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	31	8	2	3	4	4	12	2	4	4	6	7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	32	5	3	4	6	6	10	3	4	4	5	11
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		218,0	130,7				95,6	38,5				238,9
<i>Białko (g)</i>		8,0	4,7				4,6	0,9				7,1
<i>Tłuszcz (g)</i>		8,2	1,3				3,1	0,2				11,8
<i>Węglowodany (g)</i>		29,6	25,3				12,8	9,1				26,4
<i>Sól (g)</i>		0,4	0,1				0,1	0,0				0,5
<i>Cukry proste (g)</i>		1,6	4,7				1,4	3,3				1,4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3,2	1,3				1,4	0,6				2,5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2,0	2,0				1,1	0,9				3,9

*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

26.04.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, serek grani 60g, dżem morelowy 50g, rzodkiewka 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jaglanka z jabłkiem 100g II trymestr: jaglanka z jabłkiem 200g III trymestr: jaglanka z jabłkiem 200g Okres laktacji: jaglanka z jabłkiem 250g Alergeny:7				Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml, ziemniaki 200g, gołąbki bez zawijania 150g, sos pomidorowy 50g, mix warzyw gotowanych 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 100g II trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 200g III trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300g Okres laktacji: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300g Alergeny:9				Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, jajko 1 szt, pomidor 50g Alergeny: 1,3,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2361	574	208	416	416	520	915	123	246	369	369	541
<i>Białko (g)</i>	98	19	4	8	8	10	45	3	6	9	9	27
<i>Tłuszcz (g)</i>	72,5	28,5	4	8	8	10	13	6	12	18	18	21
<i>Węglowodany (g)</i>	335	59	30	60	60	75	167	17	34	51	51	62
<i>Sól (g)</i>	4,5	1,3	0,1	0,2	0,2	0,25	1	0,1	0,2	0,3	0,3	2
<i>Cukry proste (g)</i>	32	8	7	14	14	17,5	7	5	10	15	15	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	36	12	2	4	4	5	9	2	4	6	6	11
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	31	7	1	2	2	2,5	6	4	8	12	12	13
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		287,0	208				101,7	123				216,4
<i>Białko (g)</i>		9,5	4				5,0	3				10,8
<i>Tłuszcz (g)</i>		14,3	4				1,4	6				8,4
<i>Węglowodany (g)</i>		29,5	30				18,6	17				24,8
<i>Sól (g)</i>		0,7	0,1				0,1	0,1				0,8
<i>Cukry proste (g)</i>		4,0	7				0,8	5				2,0
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		6,0	2				1,0	2				4,4
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3,5	1				0,7	4				5,2

*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