

20.07.2021 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, pasztet mięsny pieczony 80g ogórek małosolny 50g Alergeny:1,7	I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g II trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 250g III trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 250g Okres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 300g				Zupa koperkowa 350ml, ziemniaki 200g, gzik z koperkiem i rzodkiewką 100g 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				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka z indyka 60g (3p), pomidor 50g Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymes tr	II tryme str	II tryme str	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2324	628	177	283	283	354	791	163	285	285	327	565
<i>Białko (g)</i>	83	15	2	3	3	4	39	4	8	8	9	23
<i>Tłuszcz (g)</i>	75,8	28	0,8	1	1	1,6	15	11	22	22	22	21
<i>Węglowodany (g)</i>	278	31	43	69	69	86	132	14	18	18	27	58
<i>Sól (g)</i>	3,8	1,5	0,1	0	0	0,2	1	0,2	0,4	0,4	0,4	1
<i>Cukry proste (g)</i>	27	6	6	10	10	12	7	3	3	3	6	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	27	7	2	3	3	4	9	2	4	4	4	7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	25	6	3	5	5	6	6	4	8	8	8	6
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		227	118				93	181				222
<i>Białko (g)</i>		7	1				5	4				9
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	1				2	12				8
<i>Węglowodany (g)</i>		28	29				16	16				23
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		2	4				1	3				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	1				1	2				3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	2				1	4				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

21.07.2021 Środa

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, serek grani 80g, powidła śliwkowe 20g, sałata liście Alergeny:1,7	I trymestr: Sok pomidorowy 150ml, banan 170g II trymestr: Sok pomidorowy 250ml, banan 170g III trymestr: Sok pomidorowy 250ml, banan 170g Okres laktacji: Sok pomidorowy 300ml, banan 170g				Krem dyniowy z grzankami 350ml, Kasza jęczmienna 150g, pieczona pałka z kurczaka 100g, sos pieczeniowy 50g, mix gotowanych warzyw 150g Alergeny:1,7,9	I trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 30g, marchew słupek 100g, chlebek chrupki 30g II trymestr : sos jogurtowo-koperkowy 50g, marchew słupek 100g, chlebek chrupki 30g III trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 70g, marchew słupek 150g, chlebek chrupki 30g Okres laktacji: sos jogurtowo-koperkowy 70g, marchew słupek 150g, chlebek chrupki 30g Alergeny:7				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, polędwica sopocka 3p, pomidor 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>	2136	674	171	208	208	227	894	133	237	341	341	607
<i>Białko (g)</i>	111	21	2	3	3	7	63	6	13	20	20	15
<i>Tłuszcz (g)</i>	55	26	0,5	1	1	1	20	2	5	8	8	22
<i>Węglowodany (g)</i>	329	89	43	71	71	80	120	24	36	40	40	85
<i>Sól (g)</i>	5	0,5	1	1	1	2	1	0,4	1	1,5	1,5	1,5
<i>Cukry proste (g)</i>	39	7	11	14	14	16	7	3	6	9	9	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	26	8	0,3	0,7	0,7	1	11	2	4	6	6	8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	25,2	7	0,2	0,7	0,7	1,2	8	3	6	9	9	9
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		232	63				112	102				221
<i>Białko (g)</i>		7	1				8	5				5
<i>Tłuszcz (g)</i>		9	0				3	2				8
<i>Węglowodany (g)</i>		31	15				15	18				31
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0				1
<i>Cukry proste (g)</i>		2	4				1	2				1
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	0				1	2				3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2	0				1	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

22.07.2021 Czwartek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, kielbaski drobiowe 2 szt., ketchup 20g, ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: sok marchwiowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 150g II trymestr: sok marchwiowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 250g III trymestr: sok marchwiowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 300g Okres laktacji: sok marchwiowy 200ml, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 300g Alergeny:1,7				Rosół z makaronem 350ml, ryż z kurkumą 150g, pulpet wieprzowy 100g, sos koperkowy 50g, Surówka z marchewki 100g Alergeny:1,7,9	I trymestr: sałatka z selera naciowego 150g II trymestr: sałatka z selera naciowego 300g III trymestr: sałatka z selera naciowego 300g Okres laktacji: sałatka z selera naciowego 350g Alergeny:9				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g(3p), liście sałaty Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2463	662	189	324	421	421	887	164	328	328	410	561
<i>Białko (g)</i>	97	23	5	8	10	10	44	3	6	6	7,5	22
<i>Tłuszcz (g)</i>	88	32	6	12	15	15	22	2	4	4	5	26
<i>Węglowodany (g)</i>	344	87	30	49	62	62	133	35	70	70	87,5	59
<i>Sól (g)</i>	2,9	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	1,5	0,1	0,2	0,2	0,25	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	25	4	4	6	8	8	8	5	10	10	12,5	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	36	10	1	2	2	2	12	2	4	4	5	11
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	33	9	2	4	4	4	10	3	6	6	7,5	9
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		189	226				118	109				274
<i>Białko (g)</i>		7	5				6	2				11
<i>Tłuszcz (g)</i>		9	4				3	1				13
<i>Węglowodany (g)</i>		25	43				18	23				29
<i>Sól (g)</i>		0	1				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		1	7				1	3				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	4				2	1				5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	3				1	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

23.07.2021 Piątek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, ser żółty 60g(3p), pomidor 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: pomarańcza 230g II trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 200g III trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 200g Okres laktacji: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 250g Alergeny:1,7				Krem z zielonych warzyw 350ml, ziemniaki 200g, ryba pieczona 150g, mizeria z koperkiem 100g Alergeny:1,4,7,9	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 pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, jajko 2 szt., sos jogurtowy 30g, ogórek kiszony 50g Alergeny:1,3,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2367	653	113	261	261	335	868	123	246	369	369	610
<i>Białko (g)</i>	114	36	2	11	11	14,2	54	3	6	9	9	19
<i>Tłuszcz (g)</i>	110	33,5	0,5	6,5	6,5	8	43	6	12	18	18	27
<i>Węglowodany (g)</i>	282	94	22	36	36	47	68	17	34	51	51	81
<i>Sól (g)</i>	3,6	2,4	0,1	0,2	0,2	0,25	0,5	0,1	0,2	0,3	0,3	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	29	8	7	10	10	13,5	5	5	10	15	15	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	40	13	0	2	2	4	10	2	4	6	6	15
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	36	9	4	8	8	10	11	4	8	12	12	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		233	64				102	123				207
<i>Białko (g)</i>		13	3				6	3				6
<i>Tłuszcz (g)</i>		12	2				5	6				9
<i>Węglowodany (g)</i>		34	9				8	17				27
<i>Sól (g)</i>		1	0				0	0,1				0
<i>Cukry proste (g)</i>		3	2				1	5				1
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		5	0,5				1	2				5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	2				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

24.07.2021 Sobota

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, hummus pomidorowy 50g, szynka drobiowa 60g(3p), rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7,11	I trymestr: warzywa z mozzarellą 100g II trymestr: warzywa z mozzarellą 200g III trymestr: warzywa z mozzarellą 250g Okres laktacji: warzywa z mozzarellą 250g Alergeny:7				Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, kasza perłowa 150g, schab pieczony 100g, sos ziołowy 50g, surówka wiosenna 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 150g II trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 300g III trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 300g Okres laktacji: zapiekane jabłka z kruszonką 350g Alergeny:1,7				Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, sałatka jarzynowa 100g, sałata liście Alergeny:1,3,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymes tr	II tryme str	II tryme str	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2435	682	196	392	490	490	797	153	306	306	382,5	607
<i>Białko (g)</i>	110	24	8	16	20	20	61	2	4	4	5	15
<i>Tłuszcz (g)</i>	82	25	10	20	25	25	20	5	10	10	12,5	22
<i>Węglowodany (g)</i>	328	91	19	38	47,5	47,5	108	25	50	50	62,5	85
<i>Sól (g)</i>	4,8	0,5	0,1	0,2	0,25	0,25	2,5	0,2	0,4	0,4	0,5	1,5
<i>Cukry proste (g)</i>	34	7	5	10	12,5	12,5	6	12	24	24	30	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	37	9	2	4	5	5	14	4	8	8	10	8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	30	7	3	6	7	7	8	3	6	6	7,5	9
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		244	196				94	102				229
<i>Białko (g)</i>		9	8				7	1				6
<i>Tłuszcz (g)</i>		9	10				2	3				8
<i>Węglowodany (g)</i>		33	19				13	17				32
<i>Sól (g)</i>		0	0,1				0	0				1
<i>Cukry proste (g)</i>		3	5				1	8				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	2				2	3				3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	3				1	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

25.07.2021 Niedziela

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, ser twarogowy z koperkiem i ogórkiem zielonym 80g, liście sałaty Alergeny:1,7	I trymestr: sałatka z buraków 150g, chleb razowy 30g II trymestr: sałatka z buraków 250g, chleb razowy 30g III trymestr: sałatka z buraków 300g, chleb razowy 30g Okres laktacji: sałatka z buraków 300g, chleb razowy 60g Alergeny:9				Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml, ryż brązowy 150g, gotowane udko z kurczaka 100g, sos potrawkowy 50g, groszek z marchewką 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: pomarańcza 230g II trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 200g III trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 200g Okres laktacji: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 250g Alergeny:1,7				Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g(3p), ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2374	682	149	249	298	298	832	113	261	261	335	598
<i>Białko (g)</i>	95	24	8	14	16	16	40	2	11	11	14,2	21
<i>Tłuszcz (g)</i>	79,5	25	4	6	7	7	27	0,5	6,5	6,5	8	23
<i>Węglowodany (g)</i>	306	91	23	36	45	45	111	22	36	36	47	59
<i>Sól (g)</i>	3,7	0,5	0,1	0,2	0,5	0,5	1	0,1	0,2	0,2	0,25	2
<i>Cukry proste (g)</i>	30	7	3	5	7	7	8	7	10	10	13,5	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	34	9	2	4	6	6	12	0	2	2	4	11
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	40	7	6	8	10	10	10	4	8	8	10	13
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		253	99				98	64				278
<i>Białko (g)</i>		9	5				5	3				10
<i>Tłuszcz (g)</i>		9	2				3	2				11
<i>Węglowodany (g)</i>		34	15				13	9				27
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0				1
<i>Cukry proste (g)</i>		3	2				1	2				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	2				1	0,5				5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	3				1	2				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

26.07.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, pasta jajeczna 80g, rzodkiewka 50g Alergeny:1,3,7	I trymestr: Koktajl truskawkowy 150g II trymestr : Koktajl truskawkowy 200g III trymestr: Koktajl truskawkowy 250g Okres laktacji: Koktajl truskawkowy 250g Alergeny:7				Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml, kasza gryczana 150g, sos myśliwski z kiszonym ogórkiem i papryką 200g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: Sok marchewkowy 150ml, banan 170g II trymestr: Sok marchewkowy 250ml, banan 170g III trymestr: Sok marchewkowy 250ml, banan 170g Okres laktacji: Sok marchewkowy 300ml, banan 170g				Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka z indyka 60g(3p), 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>	2452	628	196	302	404	404	861	202	296	296	335	565
<i>Białko (g)</i>	127	30	7	9	12	12	65	2	3	3	7	23
<i>Tłuszcz (g)</i>	70,5	27	2	4	6	6	20	0,5	1	1	1	21
<i>Węglowodany (g)</i>	341	83	38	56	72	72	114	48	78	78	85	58
<i>Sól (g)</i>	4,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	2	1	1	1	2	1
<i>Cukry proste (g)</i>	43	9	7	9	11	11	8	14	19	19	38	5
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	29,3	10	2	3	4	4	10	0,3	0,7	0,7	1	7
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	24,2	8	3	4	6	6	7	0,2	0,7	0,7	1,2	6
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		233	131				123	63				263
<i>Białko (g)</i>		11	5				9	0,6				11
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	1				3	0,2				10
<i>Węglowodany (g)</i>		31	25				16	15				27
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0,3				0
<i>Cukry proste (g)</i>		3	5				1	4,4				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		4	1				1	0,1				3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	2				1	0,1				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

27.07.2021 Wtorek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g(3p), ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: pasta z tuńczyka z koperkiem 40g, chleb chrupki 2 szt. II trymestr: pasta z tuńczyka z koperkiem 60g, chleb chrupki 2 szt. III trymestr: pasta z tuńczyka z koperkiem 80g, chleb chrupki 2 szt. Okres laktacji: pasta z tuńczyka z koperkiem 80g, chleb chrupki 2 szt. Alergeny:1,4				Zupa dyniowo-marchewkowa 350ml, Makaron świderki 200g z serem twarogowym 100g i sosem jogurtowo-truskawkowym 50g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z brokułów, jajka i pomidora 200g II trymestr: sałatka z brokułów, jajka i pomidora 300g III trymestr: sałatka z brokułów, jajka i pomidora 300g Okres laktacji: sałatka z brokułów, jajka i pomidora 400g Alergeny:3,7				Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, ser żółty 60g(3p), 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>	2219	580	133	222	311	311	675	204	306	306	408	627
<i>Białko (g)</i>	101	19	8	15	22	22	40	11	17	17	22	23
<i>Tłuszcz (g)</i>	97	28	5	11	16	16	18	10	15	15	20	35
<i>Węglowodany (g)</i>	247	81	12	16	20	20	91	7	11	11	14	54
<i>Sól (g)</i>	2,7	0,5	0,1	0,2	0,3	0,3	1	0,1	0	0	0	1
<i>Cukry proste (g)</i>	28	4	3	5	9	9	10	5	8	8	10	6
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	40	15	4	6	8	8	8	3	5	5	6	10
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	28	8	3	5	7	7	7	2	3	3	4	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		207	333				96	102				102
<i>Białko (g)</i>		7	20				6	6				4
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	13				3	5				6
<i>Węglowodany (g)</i>		29	30				13	4				9
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		1	8				1	3				1
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		5	10				1	2				2
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	8				1	1				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

28.07.2021 Środa

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7	I trymestr: sałatka owocowa 150g II trymestr: sałatka owocowa 250g III trymestr: sałatka owocowa 250g Okres laktacji: sałatka owocowa 300g				Krem z białych warzyw (seler, pietruszka, ziemniaki) 350ml, ziemniaki 200g, kotlet mielony 90g, surówka z białej kapusty z marchewką i pietruszką 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: Koktajl truskawkowy 150g II trymestr : Koktajl truskawkowy 200g III trymestr: Koktajl truskawkowy 250g Okres laktacji: Koktajl truskawkowy 250g Alergeny:7				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, pasta drobiowa 80g, ogórek konserwowy 50g Alergeny: 1,7,9
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymes tr	II tryme str	III tryme str	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2327	646	177	354	354	531	765	196	302	404	404	543
<i>Białko (g)</i>	92	26	2	4	4	6	37	7	9	12	12	20
<i>Tłuszcz (g)</i>	73,8	25	0,8	1,6	1,6	2,4	28	2	4	6	6	18
<i>Węglowodany (g)</i>	322	79	43	86	86	129	88	38	56	72	72	74
<i>Sól (g)</i>	3,2	0,5	0,1	0,2	0,2	0,3	1,5	0,1	0,1	0,1	0,1	1
<i>Cukry proste (g)</i>	27	4	6	12	12	18	6	7	9	11	11	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	31	8	2	4	4	6	11	2	3	4	4	8
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	25	7	3	6	6	9	7	3	4	6	6	5
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		258	118				103	131				213
<i>Białko (g)</i>		10	1				5	5				8
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	1				4	1				7
<i>Węglowodany (g)</i>		32	29				12	25				29
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		2	4				1	5				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	1				1	1				3
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	2				1	2				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

29.07.2021 Czwartek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, ser grani 60g, dżem brzoskwinowy 30g, marchewka słupek 50g Alergeny:1,7	I trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 150g II trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 300g III trymestr: budyń waniliowy z sosem malinowym 350g Okres laktacji: budyń waniliowy z sosem malinowym 350g Alergeny: 1,7				Zupa ogórkowa z ziemniakami 350g, eskalopki drobiowe 100g, ryż brązowy 150g, sos z pieczonej papryki i pomidorów 50g, fasolka szparagowa 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 100g II trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 200g III trymestr: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 200g Okres laktacji: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 300g				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka kanapkowa 60g(3p), 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>	2200	655	142	284	355	355	736	106	212	212	389	561
<i>Białko (g)</i>	94	18	1	2	2,5	2,5	47	6	12	12	18	22
<i>Tłuszcz (g)</i>	78,5	24	0,5	1	1,5	1,5	22	6	12	12	18	26
<i>Węglowodany (g)</i>	279	93	26	52	65	65	93	8	16	16	30	59
<i>Sól (g)</i>	3,1	0,5	0,1	0,2	0,25	0,25	1,5	0,5	1	1	1,5	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	33	9	7	14	17,5	17,5	7	6	12	12	18	4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	36	8	5	10	12,5	12,5	10	2	4	4	6	11
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	32	5	4	8	10	10	8	6	12	12	18	9
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		211	95				98	106				239
<i>Białko (g)</i>		6	1				6	6				9
<i>Tłuszcz (g)</i>		8	0				3	6				11
<i>Węglowodany (g)</i>		30	17				12	8				25
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0,5				0
<i>Cukry proste (g)</i>		3	5				1	6				2
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	3				1	2				5
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2	3				1	6				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

30.07.2021 Piątek

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, jajko gotowane 2szt, ketchup 30g, rzodkiewka 50g Alergeny:1,7	I trymestr: sałatka makaronowa z ogórkiem 150g II trymestr: sałatka makaronowa z ogórkiem 200g III trymestr: sałatka makaronowa z ogórkiem 200g Okres laktacji: sałatka makaronowa z ogórkiem 250g Alergeny:1				Krem buraczkowy z grzankami 350ml, ryba gotowana 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej 100g Alergeny:1,3,4,7,9	I trymestr: galaretka z owocami 150g II trymestr: galaretka z owocami 300g III trymestr: galaretka z owocami 350g Okres laktacji : galaretka z owocami 350g				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, ser żółty 60g(3p), 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>	2389	536	235	313	313	391	831	160	320	400	400	627
<i>Białko (g)</i>	113	17	14	16	16	18	53	6	12	15	15	23
<i>Tłuszcz (g)</i>	100,3	26	7	11	11	14	32	0,3	0,6	0,75	0,75	35
<i>Węglowodany (g)</i>	273	58	31	42	42	53	94	36	72	90	90	54
<i>Sól (g)</i>	2,2	0,5	0,1	0,2	0,2	0,2	0,5	0,1	0,2	0,25	0,25	1
<i>Cukry proste (g)</i>	26	6	5	8	8	10	5	4	8	10	10	6
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	34,1	9	3	5	5	7	12	0,1	0,2	0,25	0,25	10
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	29,1	6	5	8	8	9	10	0,1	0,2	0,25	0,25	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		158	255				111	107				267
<i>Białko (g)</i>		5	17				7	4				10
<i>Tłuszcz (g)</i>		8	7				4	0				15
<i>Węglowodany (g)</i>		17	31				13	24				23
<i>Sól (g)</i>		0	0,1				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		2	5				1	3				3
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	3				2	0				4
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2	5				1	0				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

31.07.2021 Sobota

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, poledwica sopocka 60g(3p), ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: kefir 150ml, jabłko 170g II trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g III trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g Okres laktacji: kefir 250ml, jabłko 170g Alergeny:7				Zupa koperkowa z ryżem 350ml, makaron razowy 200g, sos spaghetti (sos pomidorowy, mięso wieprzowe, marchewka) 150g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z kalarepy 100g II trymestr: sałatka z kalarepy 200g III trymestr: sałatka z kalarepy 250g Okres laktacji: sałatka z kalarepy 250g				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, dżem morelowy 30g, szynka drobiowa 60g(3p), sałata liście Alergeny: 1,7
			I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2274	580	142	199	199	258	806	145	290	362,5	362,5	601
<i>Białko (g)</i>	100	19	4	6	6	7	53	3	6	7,5	7,5	21
<i>Tłuszcz (g)</i>	89	28	3	6	6	7	28	7	14	17,5	17,5	23
<i>Węglowodany (g)</i>	272	81	26	34	34	44,2	75	10	20	25	25	80
<i>Sól (g)</i>	3,5	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1	0,5	1	1,25	1,25	1
<i>Cukry proste (g)</i>	33	4	5	6	6	7	11	3	6	7,5	7,5	10
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	43	15	2	3	3	4	12	4	8	10	10	10
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	35	8	3	4	4	5	10	6	12	15	15	8
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		207	44				115	145				256
<i>Białko (g)</i>		7	1				8	3				9
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	1				4	7				10
<i>Węglowodany (g)</i>		29	8				11	10				34
<i>Sól (g)</i>		0	0				0	0,5				0
<i>Cukry proste (g)</i>		1	2				2	3				4
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		5	1				2	4				4
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	1				1	6				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

01.08.2021 Niedziela

Rodzaj diety		Śniadanie	II śniadanie				Obiad	Podwieczorek				Kolacja
Podstawowa		Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, kielbaski drobiowe 2 szt., ketchup 20g, pomidor 50g Alergeny:1,7	I trymestr: warzywa z mozzarellą 100g II trymestr: warzywa z mozzarellą 200g III trymestr: warzywa z mozzarellą 250g Okres laktacji: warzywa z mozzarellą 250g Alergeny:7				Zupa wiedeńska 350g, pieczony schab 100g, kasza jęczmienna 150g, sos pieczeniowy 50g, surówka z buraków 100g Alergeny: 1,7,9	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				Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, ser twarogowy z zielonym ogórkiem 60g, liście sałaty Alergeny:1,7
			I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymes tr	II tryme str	II tryme str	Okres laktacji	
<i>Energia (kcal)</i>	2488	582	196	392	490	490	860	168	336	336	420	682
<i>Białko (g)</i>	137	24	8	16	20	20	73	8	16	16	19	24
<i>Tłuszcz (g)</i>	75	22	10	20	25	25	12	6	12	12	17	25
<i>Węglowodany (g)</i>	313	58	19	38	47,5	47,5	125	20	40	40	63	91
<i>Sól (g)</i>	2,7	0,5	0,1	0,2	0,25	0,25	1,5	0,1	0,2	0,2	0,2	0,5
<i>Cukry proste (g)</i>	26	4	5	10	12,5	12,5	8	2	4	4	6	7
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	34	9	2	4	5	5	12	2	4	4	5	9
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	34	9	3	6	7	7	10	5	10	10	11	7
W przeliczeniu na 100g												
<i>Energia (kcal)</i>		166	196				108	112				333
<i>Białko (g)</i>		7	8				9	5				12
<i>Tłuszcz (g)</i>		6	10				2	4				12
<i>Węglowodany (g)</i>		17	19				16	13				44
<i>Sól (g)</i>		0	0,1				0	0				0
<i>Cukry proste (g)</i>		1	5				1	1				3
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	2				2	1				4
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		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