

13.09.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, ser żółty gouda 60g(3p), ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jogurt naturalny 100ml, jabłko 170g II trymestr: jogurt naturalny 200ml, jabłko 170g III trymestr: jogurt naturalny 200ml, jabłko 170g Okres laktacji: jogurt naturalny 250ml, jabłko 170g Alergeny:7	Rosolnik z kaszką manną 300ml, kasza perłowa 150g, gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g, surówka z kapusty białej z marchewką 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z buraków 150g, chleb razowy 35g II trymestr: sałatka z buraków 200g, chleb razowy 35g III trymestr: sałatka z buraków 250g, chleb razowy 70g Okres laktacji: sałatka z buraków 300g, chleb razowy 70g Alergeny:1	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka kanapkowa 60g(3p), rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2340	553	142	199	199	258	
<i>Białko (g)</i>	118	36	4	6	6	7	
<i>Tłuszcz (g)</i>	87,5	30,5	3	6	6	7	
<i>Węglowodany (g)</i>	314	90	26	34	34	44,2	
<i>Sól (g)</i>	7	2,4	0,5	0,7	0,7	1	
<i>Cukry proste (g)</i>	27	8	5	6	6	7	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	40	13	2	3	3	4	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	39	9	3	4	4	5	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		198	53	138	181	221	
<i>Białko (g)</i>		13	1	8	4	8	
<i>Tłuszcz (g)</i>		11	1	4	12	9	
<i>Węglowodany (g)</i>		32	10	18	16	22	
<i>Sól (g)</i>		1	0	0	0	1	
<i>Cukry proste (g)</i>		3	2	1	3	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		5	1	2	2	4	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	1	1	4	5	

*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

14.09.2021 Wtorek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, pasztet wieprzowy pieczony 60g, pomidor 50g Alergeny:1,3,7,9	I trymestr: sałatka z selera naciowego 150g II trymestr: sałatka z selera naciowego 250g III trymestr: sałatka z selera naciowego 300g Okres laktacji: sałatka z selera naciowego 350g Alergeny:9	Krem marchewkowy 300ml, makaron penne pełnoziarnisty 200g, pesto verde z bazylii, słonecznika i szpinaku 80g, ser mozzarella 30g Alergeny: 1,3,7,9	I trymestr: Koktajl truskawkowy 150g II trymestr : Koktajl truskawkowy 200g III trymestr: Koktajl truskawkowy 250g Okres laktacji: Koktajl truskawkowy 300g Alergeny:7	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, ser twarogowy z koperkiem 60g, ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2340	628	164	328	328	410	
<i>Białko (g)</i>	71	15	3	6	6	7,5	
<i>Tłuszcz (g)</i>	92	28	2	4	4	5	
<i>Węglowodany (g)</i>	267	31	35	70	70	87,5	
<i>Sól (g)</i>	3,5	1,5	0,1	0,2	0,2	0,25	
<i>Cukry proste (g)</i>	25	6	5	10	10	12,5	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	32	7	2	4	4	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	28	6	3	6	6	7,5	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		224	109	141	131	271	
<i>Białko (g)</i>		5	2	4	5	11	
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	1	7	1	10	
<i>Węglowodany (g)</i>		11	23	17	25	37	
<i>Sól (g)</i>		1	0	0	0	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		2	3	1	5	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	1	2	1	4	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2	2	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

15.09.2021 Środa

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, szynka z indyka 60g (3p), ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jogurt z granolą 100g, kiwi 80g (1szt) II trymestr: jogurt z granolą 250g, kiwi 80g (1 szt) III trymestr: jogurt z granolą 300g, kiwi 190g (2szt) Okres laktacji: jogurt z granolą 350g, kiwi 190g (2szt) Alergeny:1,7,8	Rosół drobiowy z makaronem 300ml, Kasza jęczmienna 150g, bitki wieprzowe w sosie własnym 100g, surówka z buraczków 100g Alergeny:1,7,9	I trymestr: sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 100g, chleb razowy 35g II trymestr: sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 150g, chleb razowy 35g III trymestr: sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 150g, chleb razowy 35g Okres laktacji: sałatka z pomidorów z oliwą z oliwek 150g, chleb razowy 70g Alergeny:7	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g(3p), kalarepa 50g Alergeny:1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2356	535	169	338	410	410	
<i>Białko (g)</i>	100	20	6	12	15	15	
<i>Tłuszcz (g)</i>	92	25	2	4	5	5	
<i>Węglowodany (g)</i>	306	75	34	68	79	79	
<i>Sól (g)</i>	3,7	1	0,1	0,2	0,5	0,5	
<i>Cukry proste (g)</i>	27	5	6	12	15	15	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	35	7	2	4	6	6	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	30,5	8	0,5	1	2	2	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		191	94	128	196	274	
<i>Białko (g)</i>		7	3	6	8	11	
<i>Tłuszcz (g)</i>		9	1	4	10	13	
<i>Węglowodany (g)</i>		27	19	17	19	29	
<i>Sól (g)</i>		0	0	0	0,1	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		2	3	1	5	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	1	2	2	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	0	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

16.09.2021 Czwartek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, pasta rybna 60g, liście sałaty Alergeny:1,4,7	I trymestr: sałatka szopska 100g II trymestr sałatka szopska 200g III trymestr: sałatka szopska 300g Okres laktacji: sałatka szopska 350g Alergeny:7	Krem z białych warzyw 300ml, ryż brązowy 150g, kurczak w sosie meksykańskim pomidorowy z papryką i kukurydzą 150g Alergeny:1,7,9	I trymestr: galaretka z owocami 150g II trymestr: galaretka z owocami 250g III trymestr: galaretka z owocami 300g Okres laktacji : galaretka z owocami 350g	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka drobiowa 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2284	657	116	232	348	348	
<i>Białko (g)</i>	82	19	6	12	18	18	
<i>Tłuszcz (g)</i>	88,3	26	6	12	18	18	
<i>Węglowodany (g)</i>	295	90	10	20	30	30	
<i>Sól (g)</i>	3,6	1	0,5	1	1,5	1,5	
<i>Cukry proste (g)</i>	22	6	2	4	6	6	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	28,1	7	4	8	12	12	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	30,1	9	7	14	21	21	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		263	116	131	107	222	
<i>Białko (g)</i>		8	6	5	4	9	
<i>Tłuszcz (g)</i>		10	6	6	0	8	
<i>Węglowodany (g)</i>		36	10	17	24	23	
<i>Sól (g)</i>		0	0,5	0	0	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		2	2	1	3	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	4	2	0	3	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		4	7	1	0	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

17.09.2021 Piątek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, serek grani 60g, rzodkiewka 50g Alergeny: 1,7	I trymestr: pasta z pieczonego buraka i jabłka 50g, wafle ryżowe 20g II trymestr: pasta z pieczonego buraka i jabłka 70g, wafle ryżowe 20g III trymestr: pasta z pieczonego buraka i jabłka 90g, wafle ryżowe 20g Okres laktacji: pasta z pieczonego buraka i jabłka 90g, wafle ryżowe 40g	Zupa koperkowa 300ml, ziemniaki puree 200g, jajko sadzone 1szt., buraki gotowane 150g Alergeny: 1,3,7,9	I trymestr: koktajl malinowy 150g II trymestr: koktajl malinowy 250g III trymestr: koktajl malinowy 300g Okres laktacji: koktajl malinowy 300g, orzechy 20g Alergeny:7,8	Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, hummus pomidorowy 40g, dżem morelowy 20g, liście sałaty Alergeny:1,7,11		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2319	520	152	304	304	406	
<i>Białko (g)</i>	120	17	3	6	6	8	
<i>Tłuszcz (g)</i>	97	30	6	12	12	16	
<i>Węglowodany (g)</i>	310	76	21	42	42	60	
<i>Sól (g)</i>	4	1,5	0,1	0,2	0,2	0,3	
<i>Cukry proste (g)</i>	25	6	4	8	8	10	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	35	8	2	4	4	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	30	5	4	8	8	10	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		186	217	125	77	321	
<i>Białko (g)</i>		6	4	10	5	12	
<i>Tłuszcz (g)</i>		11	9	4	2	15	

Węglowodany (g)	27	30	14	20	42
Sól (g)	1	0	0	0	0
Cukry proste (g)	2	6	1	3	2
Kw. Tł. Nasycone (g)	3	3	2	1	5
Kw. Tł. Nienasycone (g)	2	6	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-sesam

18.09.2021 Sobota

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, szynka kanapkowa 60g(3p), ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: owsianka cynamonowa 100g II trymestr: owsianka cynamonowa 200g III trymestr: owsianka cynamonowa 250g Okres laktacji: owsianka cynamonowa 300g Alergeny:1,7	Rosolnik z kaszką manną 300ml, makaron pełnoziarnisty 200g, sos spaghetti z mięsem wieprzowym 200g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g II trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 300g III trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 350g Okres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 350g	Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, masło extra 20g, ser żółty 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji	I trymestr
<i>Energia (kcal)</i>	2316	561	154	308	385
<i>Białko (g)</i>	124	22	5	10	13
<i>Tłuszcz (g)</i>	108,5	26	4	8	10
<i>Węglowodany (g)</i>	268	59	26	52	65
Sól (g)	4,5	0,5	0,1	0,2	0
Cukry proste (g)	31	4	5	10	13
Kw. Tł. Nasycone (g)	40	11	2	4	5
Kw. Tł. Nienasycone (g)	32	9	1	2	3
		W przeliczeniu na 100g			

Energia (kcal)	200	154	98	75	273
Białko (g)	8	5	113	3	15
Tłuszcz (g)	9	4	7	4	18
Węglowodany (g)	21	26	4	7	40
Sól (g)	0	0,1	11	0	1
Cukry proste (g)	1	5	0	2	3
Kw. Tł. Nasycone (g)	4	2	1	1	6
Kw. Tł. Nienasycone (g)	3	1	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-gorzycza, 11-sezam

19.09.2021 Niedziela

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, sałatka jarzynowa 100g, sałata liście Alergeny:1,7	I trymestr: pomarańcza 230g II trymestr: pomarańcza 230g, kefir naturalny 150ml III trymestr: pomarańcza 230g, kefir naturalny 250ml Okres laktacji: pomarańcza 230g, kefir naturalny 350ml Alergeny:1,7	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml, ziemniaki 200g, pieczona pałka z kurczaka 100g, sos pieczeniowy 50g, surówka z kapusty pekińskiej 100g 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 350g Alergeny:9	Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka drobiowa 60g(3p), ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
Energia (kcal)	2230	597	113	261	261	335	
Białko (g)	89	21	2	11	11	14,2	
Tłuszcz (g)	76,5	22	0,5	6,5	6,5	8	
Węglowodany (g)	312	104	22	36	36	47	
Sól (g)	2,7	0,5	0,1	0,2	0,2	0,25	
Cukry proste (g)	30	5	7	10	10	13,5	

Kw. Tł. Nasycone (g)	28	7	0	2	2	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	30	6	4	8	8	10
		W przeliczeniu na 100g				
<i>Energia (kcal)</i>	230	61	104	123	240	
<i>Białko (g)</i>	8	3	5	3	10	
<i>Tłuszcz (g)</i>	8	2	3	6	9	
<i>Węglowodany (g)</i>	40	8	14	17	25	
<i>Sól (g)</i>	0	0	0	0,1	0	
<i>Cukry proste (g)</i>	2	2	1	5	2	
Kw. Tł. Nasycone (g)	3	0	2	2	3	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	2	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

20.09.2021 Poniedziałek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g(3p), marchewka do pochrupania 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jabłko (1szt), mieszanka orzechów 20g II trymestr: jabłko (1szt), mieszanka orzechów 30g III trymestr: jabłko (1szt), mieszanka orzechów 40g Okres laktacji: jabłko (2szt), mieszanka orzechów 40g Alergeny:8	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml, ryż brązowy150g, leczo warzywno-drobiowe z pomidorami, cukinią 150g Alergeny:9	I trymestr: Sałatka - mix sałat z grzankami 150g II trymestr: Sałatka - mix sałat z grzankami 250g III trymestr: Sałatka - mix sałat z grzankami 300g Okres laktacji: Sałatka - mix sałat z grzankami 350g	Herbata 200ml, chleb pszenno-35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, jajko 1 szt., ogórek zielony 50g Alergeny: 1,3,7		
	I trymestr	II trymestr	III trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2185	580	163	285	285	327	
<i>Białko (g)</i>	105	19	4	8	8	9	
<i>Tłuszcz (g)</i>	91	28	11	22	22	22	
<i>Węglowodany (g)</i>	276	81	14	18	18	27	
<i>Sól (g)</i>	3,2	0,5	0,2	0,4	0,4	0,4	
<i>Cukry proste (g)</i>	23	4	3	3	3	6	
Kw. Tł. Nasycone (g)	40	15	2	4	4	4	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	33	8	4	8	8	8	

		W przeliczeniu na 100g				
Energia (kcal)		207	181	133	97	223
Białko (g)		7	4	11	2	6
Tłuszcz (g)		10	12	4	5	10
Węglowodany (g)		29	16	20	7	22
Sól (g)		0	0	0	0	0
Cukry proste (g)		1	3	2	2	2
Kw. Tł. Nasycone (g)		5	2	2	3	3
Kw. Tł. Nienasycone (g)		3	4	2	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

21.09.2021 Wtorek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, kielbaski drobiowe 2 szt., ketchup 20g, sałata liście Alergeny:1,7	I trymestr: pasta z zielonego groszku 50g, chleb chrupki 20g II trymestr: pasta z zielonego groszku 70g, chleb chrupki 20g III trymestr: pasta z zielonego groszku 90g, chleb chrupki 20g Okres laktacji: pasta z zielonego groszku 90g, chleb chrupki 40g Alergeny:1	Rosolnik z kaszką manną 300ml, ziemniaki 200g, gzik z koperkiem i rzodkiewką 150g Alergeny: 7,9	I trymestr: Koktajl truskawkowy 150g II trymestr : Koktajl truskawkowy 200g III trymestr: Koktajl truskawkowy 250g Okres laktacji: Koktajl truskawkowy 300g Alergeny:7	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g(3p), ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
Energia (kcal)	2229	562	215	367	367	456	
Białko (g)	111	23	9	15	15	22	

Tłuszcz (g)	89	32	9	17	17	26
Węglowodany (g)	316	87	27	41	41	56
Sól (g)	2,1	0,5	0,5	0,7	0,7	1
Cukry proste (g)	27	4	2	4	4	7
Kw. Tł. Nasycone (g)	38	10	2	3	3	4
Kw. Tł. Nienasycone (g)	33	9	3	4	4	5
		W przeliczeniu na 100g				
Energia (kcal)	216	430	106	95	242	
Białko (g)	9	18	7	5	9	
Tłuszcz (g)	12	18	3	3	11	
Węglowodany (g)	33	54	14	31	25	
Sól (g)	0	1	0	0	0	
Cukry proste (g)	2	4	1	8	2	
Kw. Tł. Nasycone (g)	4	4	1	3	5	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	3	6	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-gorzycza, 11-sezam

22.09.2021 Środa

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 żółty 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7	I trymestr: sałatka owocowa 150g II trymestr: sałatka owocowa 250g III trymestr: sałatka owocowa 300g Okres laktacji: sałatka owocowa 350g	Krem brokułowy 300g, pieczona karkówka w sosie własnym 100g, kasza jęczmienna 150g, buraki z jabłkiem 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: hummus paprykowy 30g, bułka żytnia 1szt II trymestr: hummus paprykowy 60g, bułka żytnia 1szt III trymestr: hummus paprykowy 90g, bułka żytnia 1szt Okres laktacji: hummus paprykowy 90g, bułka żytnia 2szt Alergeny:1,11	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka drobiowa 60g(3p), ogórek kiszony 50g Alergeny:1,7

	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr
Energia (kcal)	2351	577	127	254	254	330	
Białko (g)	97	23	2	4	4	5	
Tłuszcz (g)	92,5	21	0	0	0	0	
Węglowodany (g)	345	62	37	74	74	96	
Sól (g)	6	1	0,1	0	0	0	
Cukry proste (g)	27	5	6	12	12	16	
Kw. Tł. Nasycone (g)	37	7	0	0	0	0	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	27	6	0	0	0	0	

W przeliczeniu na 100g

Energia (kcal)	206	95	126	284	273
Białko (g)	8	1	4	10	15
Tłuszcz (g)	8	0	4	5	18
Węglowodany (g)	22	17	17	49	40
Sól (g)	0	0	0	0,5	1
Cukry proste (g)	2	5	1	4	3
Kw. Tł. Nasycone (g)	3	3	2	4	6
Kw. Tł. Nienasycone (g)	2	3	1	7	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-sesam

23.09.2021 Czwartek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	I trymestr	II trymestr
Podstawowa	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, ser mozzarella 40g(2p), dżem morelowy 20g, liść sałaty Alergeny:1,7	I trymestr: gruszka 120g, II trymestr: sok pomidorowy 200ml, gruszka 120g III trymestr: sok pomidorowy 250ml, gruszka 120g Okres laktacji: sok pomidorowy 300ml, gruszka 120g	Zupa z botwinki 300ml, Ryż z kurkumą 150g, kurczak gyros 100g, sos tzaziki 50g, marchewka gotowana 150g Alergeny: 7,9	I trymestr: sałatka grecka 100g II trymestr: sałatka grecka 200g III trymestr: sałatka grecka 250g Okres laktacji: sałatka grecka 300g Alergeny:7	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g(3p), pomidor 50g Alergeny:1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II trymestr

Energia (kcal)	2135	591	106	137	137	169
Białko (g)	97	22	2	2,6	2,6	3,2
Tłuszcz (g)	74,5	26	0,5	0,65	0,65	0,8
Węglowodany (g)	295	91	25	32,5	32,5	40
Sól (g)	3,6	1	0,5	0,65	0,65	0,8
Cukry proste (g)	23	8	2	2,6	2,6	3,2
Kw. Tł. Nasycone (g)	32	7	2	2,6	2,6	3,2
Kw. Tł. Nienasycone (g)	28	6	1	1,3	1,3	1,6
W przeliczeniu na 100g						
Energia (kcal)	158	88	115	161	241	
Białko (g)	5	2	7	6	9	
Tłuszcz (g)	8	1	3	6	11	
Węglowodany (g)	17	21	16	20	25	
Sól (g)	0	0	0	0,5	0	
Cukry proste (g)	2	2	1	3	2	
Kw. Tł. Nasycone (g)	3	2	1	4	5	
Kw. Tł. Nienasycone (g)	2	1	1	5	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-gorzycza, 11-sezam

24.09.2021 Piątek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, twarożek z rzodkiewką 60g, ogórek zielony 50g Alergeny:1,7	I trymestr: jaglanka z jabłkiem 150g II trymestr: jaglanka z jabłkiem 250g III trymestr: jaglanka z jabłkiem 300g Okres laktacji: jaglanka z jabłkiem 350g Alergeny:7	Zupa pomidorowa z ryżem 350g, ziemniaki puree 200g, ryba soute 100g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i pietruszką 100g Alergeny: 1,3,4,7,9	I trymestr: sałatka z selera naciowego 150g II trymestr: sałatka z selera naciowego 250g 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, jajko 1 szt., sos jogurtowo-ziolowy 20g, pomidor 50g Alergeny: 1,3,7

	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2134	598	174	348	400	400	
<i>Białko (g)</i>	81	26	5	10	12	12	
<i>Tłuszcz (g)</i>	81	23	3	6	7	7	
<i>Węglowodany (g)</i>	264	78	27	54	62	62	
<i>Sól (g)</i>	2,7	0,5	0,1	0	0	0	
<i>Cukry proste (g)</i>	24	4	6	12	14	14	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	29	8	2	4	5	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	25	7	1	2	2	2	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		214	116	95	164	213	
<i>Białko (g)</i>		9	3	4	3	7	
<i>Tłuszcz (g)</i>		8	2	4	2	9	
<i>Węglowodany (g)</i>		28	18	10	35	20	
<i>Sól (g)</i>		0	0	0	0,1	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		1	4	1	5	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	1	1	2	3	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	1	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

25.09.2021 Sobota

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja

Podstawowa	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g(3p), sałata liście Alergeny:1,7	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 250g Okres laktacji: sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora z oliwą 300g	Krem z białych warzyw (ziemniaki, seler, pietruszka) 300ml, kasza jęczmienna 150g, duszony schab w sosie własnym 100g, surówka jesienna 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i nasionami słonecznika 150g II trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i nasionami słonecznika 200g III trymestr: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i nasionami słonecznika 250g Okres laktacji: jogurt naturalny z płatkami owsianymi i nasionami słonecznika 300g Alergeny:1,7,8	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, serek grani 60g, pomidor 50g Alergeny: 1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2234	634	106	212	265	265	
<i>Białko (g)</i>	118	21	6	12	15	15	
<i>Tłuszcz (g)</i>	70	18	6	12	15	15	
<i>Węglowodany (g)</i>	276	94	8	16	20	20	
<i>Sól (g)</i>	4,6	1	0,5	1	1	1	
<i>Cukry proste (g)</i>	26	6	6	12	15	15	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	32	8	2	4	5	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	33	6	6	12	15	15	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		254	106	120	112	231	
<i>Białko (g)</i>		8	6	11	5	6	
<i>Tłuszcz (g)</i>		7	6	3	4	9	
<i>Węglowodany (g)</i>		38	8	16	13	21	
<i>Sól (g)</i>		0	0,5	0	0	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		2	6	1	1	2	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	2	2	1	3	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		2	6	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

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja		
Podstawowa	Kawa z mlekiem 200ml, chleb pszenno-żytni 70g(2 kromki), bułka razowa 80g, masło extra 20g, kiełbaski drobiowe 2 szt., ketchup 20g, pomidor 50g Alergeny:1,7	I trymestr: pasta z ciecierzycy 50g, pieczywo chrupkie 20g II trymestr: pasta z ciecierzycy 70g, pieczywo chrupkie 20g III trymestr: pasta z ciecierzycy 90g, pieczywo chrupkie 20g Okres laktacji: pasta z ciecierzycy 90g, pieczywo chrupkie 40g Alergeny:1	Zupa ziemniaczana 300ml, ryż brązowy 150g, pulpety drobiowe 90g w sosie koperkowym 50g, surówka wiosenna 100g Alergeny: 1,7,9	I trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 100g II trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 200g III trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 250g Okres laktacji: zapiekane jabłka z kruszonką 300g Alergeny:1,7	Herbata 200ml, chleb pszenno-żytni 35g(1 kromka), chleb razowy 70g(2 kromki), masło extra 20g, szynka kanapkowa 60g(3p), rzodkiewka 50g Alergeny:1,7		
	I trymestr	II trymestr	II trymestr	Okres laktacji		I trymestr	II
<i>Energia (kcal)</i>	2240	582	197	335	374	374	
<i>Białko (g)</i>	106	24	7	12	13	13	
<i>Tłuszcz (g)</i>	75	22	5	9	10	10	
<i>Węglowodany (g)</i>	269	58	30	51	57	57	
<i>Sól (g)</i>	2,8	0,5	0,1	0	0	0	
<i>Cukry proste (g)</i>	29	4	2	3	4	4	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>	38	9	1	2	2	2	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>	32	9	4	7	8	8	
		W przeliczeniu na 100g					
<i>Energia (kcal)</i>		166	394	106	153	223	
<i>Białko (g)</i>		7	14	7	2	10	
<i>Tłuszcz (g)</i>		6	10	2	5	11	
<i>Węglowodany (g)</i>		17	60	15	25	20	
<i>Sól (g)</i>		0	0	0	0,2	0	
<i>Cukry proste (g)</i>		1	4	1	12	3	
<i>Kw. Tł. Nasycone (g)</i>		3	2	2	4	5	
<i>Kw. Tł. Nienasycone (g)</i>		3	8	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