		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser topiony 25 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser topiony 25 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mieszanka studencka 40 g (***OZI, ORZ,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałata zielona 5 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kieszonka z kurczaka z warzywami 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos serowo-szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	
	PD	Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 150 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka Gyros B (bez majonezu i cebuli) 200 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		E: 2761.18 kcal; B: 110.87 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; W: 378.76 g; W tym cukry: 122.50 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 8.34 g;	E: 2966.42 kcal; B: 115.79 g; T: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; W: 419.22 g; W tym cukry: 139.58 g; Bł.: 33.42 g; Sól: 8.82 g;	E: 3107.19 kcal; B: 129.32 g; T: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; W: 423.02 g; W tym cukry: 140.93 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 10.53 g;	E: 3153.39 kcal; B: 130.72 g; T: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; W: 427.52 g; W tym cukry: 140.93 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 10.53 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Wafle ryżowe 20 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Karczek pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Karczek pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Sałatka farmerska B (bez majonezu) 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			
		E: 2931.91 kcal; B: 105.73 g; T: 112.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.66 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 125.36 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 6.09 g;	E: 3071.11 kcal; B: 110.53 g; T: 124.86 g; Kw. tł. nasy.: 53.50 g; W: 384.71 g; W tym cukry: 125.36 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 6.78 g;	E: 3256.15 kcal; B: 120.54 g; T: 132.04 g; Kw. tł. nasy.: 55.35 g; W: 405.96 g; W tym cukry: 125.48 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 7.70 g;	E: 3260.30 kcal; B: 119.79 g; T: 127.99 g; Kw. tł. nasy.: 54.59 g; W: 417.47 g; W tym cukry: 135.74 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 7.84 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-24 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Serek naturalny Bieluch 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek naturalny Bieluch 60 g (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek naturalny Bieluch 100 g (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Serek naturalny Bieluch 100 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ,***) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (***OZI, ORZ,***) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (***SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g			
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 100 g (***RYB,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)			
		E: 2878.54 kcal; B: 129.28 g; T: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; W: 382.87 g; W tym cukry: 120.36 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 7.96 g;	E: 2944.06 kcal; B: 134.46 g; T: 103.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; W: 387.50 g; W tym cukry: 120.46 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 8.50 g;	E: 3032.54 kcal; B: 141.02 g; T: 111.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; W: 385.92 g; W tym cukry: 111.98 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 8.50 g;	E: 3144.44 kcal; B: 149.26 g; T: 112.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 403.84 g; W tym cukry: 122.40 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 9.10 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Kotlet drob pożarski z kukurydzą B 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 80 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 180 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (***MLE,***) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt			Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (***MLE,***)
		E: 2833.26 kcal; B: 108.83 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 412.67 g; W tym cukry: 146.98 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 8.04 g;	E: 2949.40 kcal; B: 114.02 g; T: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; W: 433.23 g; W tym cukry: 147.66 g; Bł.: 33.50 g; Sól: 8.63 g;	E: 3150.95 kcal; B: 122.99 g; T: 107.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; W: 438.35 g; W tym cukry: 149.06 g; Bł.: 34.21 g; Sól: 9.59 g;	E: 3208.51 kcal; B: 129.61 g; T: 109.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; W: 440.91 g; W tym cukry: 149.90 g; Bł.: 34.63 g; Sól: 10.21 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Szpinakowa z zacierką () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Sałatka grecka B (bez cebuli) 100 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka grecka B (bez cebuli) 180 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka grecka B (bez cebuli) 200 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		
		E: 2696.53 kcal; B: 115.95 g; T: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 7.23 g;	E: 2916.42 kcal; B: 125.98 g; T: 116.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; W: 353.35 g; W tym cukry: 82.45 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 7.92 g;	E: 3115.42 kcal; B: 132.22 g; T: 127.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; W: 374.61 g; W tym cukry: 100.78 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 8.90 g;	E: 3211.47 kcal; B: 135.97 g; T: 131.23 g; Kw. tł. nasy.: 48.67 g; W: 386.56 g; W tym cukry: 110.84 g; Bł.: 35.67 g; Sól: 9.21 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 40 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 50 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pieczeń wołowa 90 g Sos jarzynowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ,***) jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
		E: 2812.73 kcal; B: 126.06 g; T: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 396.05 g; W tym cukry: 122.11 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 8.89 g;	E: 3001.25 kcal; B: 134.91 g; T: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; W: 416.53 g; W tym cukry: 130.59 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 9.07 g;	E: 3133.99 kcal; B: 136.11 g; T: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 440.72 g; W tym cukry: 147.55 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 9.09 g;	E: 3199.90 kcal; B: 141.93 g; T: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 448.27 g; W tym cukry: 147.55 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 9.36 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 20 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g			Rosół z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 15 g (***SEZ,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (***SEZ,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 20 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica wędzarza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2831.68 kcal; B: 124.67 g; T: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; W: 376.10 g; W tym cukry: 121.07 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 6.39 g;	E: 2908.78 kcal; B: 130.18 g; T: 102.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; W: 378.47 g; W tym cukry: 121.07 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 6.65 g;	E: 3089.02 kcal; B: 136.88 g; T: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; W: 415.11 g; W tym cukry: 138.15 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 7.78 g;	E: 3151.32 kcal; B: 141.65 g; T: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; W: 423.96 g; W tym cukry: 146.63 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 8.07 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Ser topiony 25 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ser topiony 25 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Ser topiony 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Obiad	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 200 g (***GLU PSZ,***) Schab z morelą suszoną 90 g (***S02,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i rodzynek () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 250 g (***GLU PSZ,***) Schab z morelą suszoną 90 g (***S02,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i rodzynek () 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 100 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 3006.10 kcal; B: 132.59 g; T: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; W: 436.45 g; W tym cukry: 138.83 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 7.79 g;	E: 3198.99 kcal; B: 142.46 g; T: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; W: 469.58 g; W tym cukry: 138.97 g; Bł.: 37.66 g; Sól: 8.87 g;	E: 3336.59 kcal; B: 149.93 g; T: 97.03 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; W: 473.76 g; W tym cukry: 140.62 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 9.67 g;	E: 3390.57 kcal; B: 157.43 g; T: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 45.61 g; W: 475.27 g; W tym cukry: 141.29 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 10.19 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 30 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek 100 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z twaro.i owoc 300g B 1 Por (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (***RYB, SEL,***) Roszponka 2 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 100 g (***RYB, SEL,***) Roszponka 2 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2830.37 kcal; B: 110.48 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 431.26 g; W tym cukry: 143.22 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 5.97 g;	E: 3011.88 kcal; B: 125.85 g; T: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 453.98 g; W tym cukry: 151.97 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 7.27 g;	E: 3113.64 kcal; B: 125.85 g; T: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 479.42 g; W tym cukry: 177.41 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 7.27 g;	E: 3239.64 kcal; B: 142.36 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 483.65 g; W tym cukry: 180.08 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 7.99 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-01-31 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Mieszanka studencka 10 g (***OZI, ORZ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka () 100 g (***GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)		Grysikowa () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki pieczone w ziołach () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (***GLU PSZ,***) Sałatka szwedzka () 100 g (***GOR,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	
	PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 120 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka z ryżu, brokułów i jajka (bez majonezu) 150 g (***JAJ, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Ser żółty 20 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 20 g (***MLE,***) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)
		E: 2311.42 kcal; B: 102.58 g; T: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; W: 323.22 g; W tym cukry: 87.09 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.87 g;	E: 2523.59 kcal; B: 121.36 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; W: 352.13 g; W tym cukry: 98.10 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.85 g;	E: 2712.69 kcal; B: 125.48 g; T: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 382.87 g; W tym cukry: 115.52 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 7.90 g;	E: 2673.54 kcal; B: 124.63 g; T: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 373.65 g; W tym cukry: 115.39 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.89 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Barszcz czerwony z jajkiem () 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Rolada dr.z cukinią 120g 1 Por (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (***SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (***SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Pasztet z ciecierzycy () 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)			Rogal maślany 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		E: 2539.23 kcal; B: 117.91 g; T: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 356.81 g; W tym cukry: 94.43 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 6.82 g;	E: 2741.43 kcal; B: 124.34 g; T: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 380.24 g; W tym cukry: 96.81 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 7.10 g;	E: 2963.63 kcal; B: 131.94 g; T: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 425.41 g; W tym cukry: 122.37 g; Bł.: 39.37 g; Sól: 8.05 g;	

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Roszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Roszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Sałatka grecka B (bez cebuli) 100 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka grecka B (bez cebuli) 150 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sałatka grecka B (bez cebuli) 180 g (***MLE, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 20 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		E: 2806.20 kcal; B: 122.68 g; T: 103.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; W: 361.02 g; W tym cukry: 92.73 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 8.25 g;	E: 3001.97 kcal; B: 127.48 g; T: 110.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; W: 388.82 g; W tym cukry: 118.72 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 8.94 g;	E: 3041.66 kcal; B: 130.21 g; T: 113.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; W: 389.60 g; W tym cukry: 119.03 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 9.15 g;	E: 3144.19 kcal; B: 139.88 g; T: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; W: 392.72 g; W tym cukry: 119.75 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 9.57 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (***SOJ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (***OZI, ORZ,***) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***MLE, GLU OW,***)			
		E: 2791.06 kcal; B: 108.59 g; T: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 423.46 g; W tym cukry: 153.16 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 6.80 g;	E: 3004.86 kcal; B: 114.99 g; T: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W: 463.54 g; W tym cukry: 154.68 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 7.56 g;	E: 3169.80 kcal; B: 133.80 g; T: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 475.76 g; W tym cukry: 164.56 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 8.71 g;	E: 3237.20 kcal; B: 138.38 g; T: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 480.94 g; W tym cukry: 164.56 g; Bł.: 34.98 g; Sól: 9.36 g;

		KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Ser żółty 60 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (***SOJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 2600.45 kcal; B: 103.43 g; T: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; W: 360.53 g; W tym cukry: 103.28 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 6.54 g;	E: 2718.37 kcal; B: 106.39 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 385.71 g; W tym cukry: 111.82 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 6.78 g;	E: 2861.99 kcal; B: 120.16 g; T: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; W: 394.90 g; W tym cukry: 120.58 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 8.00 g;	E: 2937.23 kcal; B: 125.44 g; T: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; W: 395.56 g; W tym cukry: 120.58 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 8.42 g;

<nazwa jednostki>
<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,