25.04.2021 Niedziela

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Herbata 250ml chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, ogonówka 60g, ogórek konserwowy 50g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: Koktajl z owoców leśnych 150g  II trymestr : Koktajl z owoców leśnych 200g  III trymestr: Koktajl z owoców leśnych 250g  Okres laktacji: Koktajl z owoców leśnych 250g  Alergeny:7 | | | | Rosół z makaronem 350ml, ziemniaki 200g, pieczone udko z kurczaka 120g, sos pietruszkowy 50g, surówka z buraków 150g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g  II trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100g  III trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100g  Okres laktacji: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 200g, serek grani 150g  Alergeny: 7 | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g,sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100g, ser żółty 40g, liść sałaty  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2367 | 543 | | 196 | 302 | 404 | 404 | 832 | | 127 | 210 | 210 | 275 | 669 |
| *Białko (g)* | 90 | 20 | | 7 | 9 | 12 | 12 | 40 | | 3 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| *Tłuszcz (g)* | 82,9 | 20,4 | | 2 | 4 | 6 | 6 | 27 | | 0,5 | 3 | 3 | 5 | 33 |
| *Węglowodany (g)* | 327 | 74 | | 38 | 56 | 72 | 72 | 111 | | 30 | 33 | 33 | 40 | 74 |
| Sól (g) | 3,7 | 1 | | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1 | | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 1,5 |
| Cukry proste (g) | 34 | 4 | | 7 | 9 | 11 | 11 | 8 | | 11 | 12 | 12 | 15 | 4 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 31 | 8 | | 2 | 3 | 4 | 4 | 12 | | 2 | 4 | 4 | 6 | 7 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 32 | 5 | | 3 | 4 | 6 | 6 | 10 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 11 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 218,0 | 130,7 | | | | | 95,6 | 38,5 | | | | | 238,9 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 8,0 | 4,7 | | | | | 4,6 | 0,9 | | | | | 7,1 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 8,2 | 1,3 | | | | | 3,1 | 0,2 | | | | | 11,8 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 29,6 | 25,3 | | | | | 12,8 | 9,1 | | | | | 26,4 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,4 | 0,1 | | | | | 0,1 | 0,0 | | | | | 0,5 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 1,6 | 4,7 | | | | | 1,4 | 3,3 | | | | | 1,4 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 3,2 | 1,3 | | | | | 1,4 | 0,6 | | | | | 2,5 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 2,0 | 2,0 | | | | | 1,1 | 0,9 | | | | | 3,9 |  | 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

26.04.2021 Poniedziałek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, serek grani 60g, rzodkiewka 50g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: jaglanka z jabłkiem 100g  II trymestr: jaglanka z jabłkiem 200g  III trymestr: jaglanka z jabłkiem 200g  Okres laktacji: jaglanka z jabłkiem 250g  Alergeny:7 | | | | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml, ziemniaki 200g, gołąbki bez zawijania 150g, sos pomidorowy 50g, mix warzyw gotowanych 150g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 100g  II trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 200g  III trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300g  Okres laktacji: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300g  Alergeny:9 | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, pomidor 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2361 | 574 | | 208 | 416 | 416 | 520 | 915 | | 123 | 246 | 369 | 369 | 541 |
| *Białko (g)* | 98 | 19 | | 4 | 8 | 8 | 10 | 45 | | 3 | 6 | 9 | 9 | 27 |
| *Tłuszcz (g)* | 72,5 | 28,5 | | 4 | 8 | 8 | 10 | 13 | | 6 | 12 | 18 | 18 | 21 |
| *Węglowodany (g)* | 335 | 59 | | 30 | 60 | 60 | 75 | 167 | | 17 | 34 | 51 | 51 | 62 |
| Sól (g) | 4,5 | 1,3 | | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 1 | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 2 |
| Cukry proste (g) | 32 | 8 | | 7 | 14 | 14 | 17,5 | 7 | | 5 | 10 | 15 | 15 | 5 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 36 | 12 | | 2 | 4 | 4 | 5 | 9 | | 2 | 4 | 6 | 6 | 11 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 31 | 7 | | 1 | 2 | 2 | 2,5 | 6 | | 4 | 8 | 12 | 12 | 13 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 287,0 | 208 | | | | | 101,7 | 123 | | | | | 216,4 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 9,5 | 4 | | | | | 5,0 | 3 | | | | | 10,8 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 14,3 | 4 | | | | | 1,4 | 6 | | | | | 8,4 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 29,5 | 30 | | | | | 18,6 | 17 | | | | | 24,8 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,7 | 0,1 | | | | | 0,1 | 0,1 | | | | | 0,8 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 4,0 | 7 | | | | | 0,8 | 5 | | | | | 2,0 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 6,0 | 2 | | | | | 1,0 | 2 | | | | | 4,4 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 3,5 | 1 | | | | | 0,7 | 4 | | | | | 5,2 |  | 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

27.04.2021 Wtorek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Herbata 250ml,  chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasztet drobiowy 80g, ogórek 50g  Alergeny:1,7 | | 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 | | | | Zupa ogórkowa 350ml, ziemniaki 200g, jajko w całości 90g, sos koperkowy 50g, surówka wiosenna 150g  Alergeny: 1,3,7,9 | | I trymestr: koktajl malinowy 100g  II trymestr: koktajl malinowy 200g  III trymestr: koktajl malinowy 250g Okres laktacji: koktajl malinowy 250g  Alergeny:7 | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser śmietankowy 100g, pomidor 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2419 | 529 | | 163 | 285 | 285 | 327 | 806 | | 216 | 432 | 556 | 556 | 705 |
| *Białko (g)* | 124 | 27 | | 4 | 8 | 8 | 9 | 57 | | 11 | 22 | 28 | 28 | 25 |
| *Tłuszcz (g)* | 103 | 22 | | 11 | 22 | 22 | 22 | 24 | | 5 | 10 | 13 | 13 | 41 |
| *Węglowodany (g)* | 280 | 56 | | 14 | 18 | 18 | 27 | 100 | | 36 | 72 | 82 | 82 | 74 |
| Sól (g) | 2 | 0,5 | | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 1 | | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Cukry proste (g) | 27 | 6 | | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | | 7 | 14 | 17 | 17 | 5 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 30 | 7 | | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | | 1 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 32 | 6 | | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | | 4 | 8 | 9 | 9 | 12 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 188,9 | 181,1 | | | | | 94,8 | 63,0 | | | | | 243,1 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 9,6 | 4,4 | | | | | 6,7 | 1,7 | | | | | 8,6 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 7,9 | 12,2 | | | | | 2,8 | 2,0 | | | | | 14,1 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 20,0 | 15,6 | | | | | 11,8 | 10,0 | | | | | 25,5 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,2 | 0,2 | | | | | 0,1 | 0,1 | | | | | 0,1 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 2,1 | 3,3 | | | | | 0,7 | 1,3 | | | | | 1,7 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 2,5 | 2,2 | | | | | 0,9 | 0,3 | | | | | 4,1 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 2,1 | 4,4 | | | | | 0,7 | 0,7 | | | | | 4,1 |  | 1 |  |  |  | 3 |

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

28.04.2021 Środa

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, ser żółty 60g, ogórek konserwowy 50g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: sałatka z kalarepy 100g  II trymestr: sałatka z kalarepy 200g  III trymestr: sałatka z kalarepy 250g  Okres laktacji:  sałatka z kalarepy 250g | | | | Zupa pomidorowa z ryżem 350g, makaron 200g, pieczona pierś z kurczaka 120g, sos szpinakowy 50g, surówka z marchewki i pora 150g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: pomarańcza 230g  II trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180g  III trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180g  Okres laktacji: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 230g  Alergeny:1,7 | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, ogórek kiszony 50g  Alergeny:1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2264 | 592 | | 145 | 290 | 362,5 | 362,5 | 866 | | 113 | 261 | 261 | 335 | 548 |
| *Białko (g)* | 111 | 22 | | 3 | 6 | 7,5 | 7,5 | 58 | | 2 | 11 | 11 | 14,2 | 26 |
| *Tłuszcz (g)* | 86,5 | 35 | | 7 | 14 | 17,5 | 17,5 | 23 | | 0,5 | 6,5 | 6,5 | 8 | 21 |
| *Węglowodany (g)* | 250 | 45 | | 10 | 20 | 25 | 25 | 108 | | 22 | 36 | 36 | 47 | 65 |
| Sól (g) | 5,1 | 0,5 | | 0,5 | 1 | 1,25 | 1,25 | 2,5 | | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 1,5 |
| Cukry proste (g) | 25 | 4 | | 3 | 6 | 7,5 | 7,5 | 5 | | 7 | 10 | 10 | 13,5 | 6 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 35 | 12 | | 4 | 8 | 10 | 10 | 11 | | 0 | 2 | 2 | 4 | 8 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 37 | 9 | | 6 | 12 | 15 | 15 | 10 | | 4 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 236,8 | 145 | | | | | 105,6 | 63,7 | | | | | 219,2 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 8,8 | 3 | | | | | 7,1 | 2,7 | | | | | 10,4 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 14,0 | 7 | | | | | 2,8 | 1,6 | | | | | 8,4 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 18,0 | 10 | | | | | 13,2 | 8,8 | | | | | 26,0 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,2 | 0,5 | | | | | 0,3 | 0,0 | | | | | 0,6 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 1,6 | 3 | | | | | 0,6 | 2,4 | | | | | 2,4 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 4,8 | 4 | | | | | 1,3 | 0,5 | | | | | 3,2 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 3,6 | 6 | | | | | 1,2 | 2,0 | | | | | 3,2 |  | 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

29.04.2021 Czwartek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasta twarogowa z koperkiem 100g, rzodkiewka 50g  Alergeny: 1,7 | | I trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 100g  II trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 200g  III trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 250g  Okres laktacji: kaszka manna z sosem malinowym 250g  Alergeny: 1,7 | | | | Zupa wiedeńska 350g, pieczony schab 120g, ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 50g, surówka z buraków 150g  Alergeny: 1,7,9 | I trymestr: Sok pomarańczowy 150ml, banan 170g  II trymestr: Sok pomarańczowy 250ml, banan 170g  III trymestr: Sok pomarańczowy 250ml, banan 170g  Okres laktacji: Sok pomarańczowy 300ml, banan 170g | | | | Herbata 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka z indyka 60g, ogórek 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2226 | 522 | | 142 | 284 | 355 | 355 | 860 | 202 | 296 | 296 | 335 | 500 |
| *Białko (g)* | 122 | 26 | | 1 | 2 | 2,5 | 2,5 | 73 | 2 | 3 | 3 | 7 | 20 |
| *Tłuszcz (g)* | 59,5 | 23 | | 4 | 8 | 10 | 10 | 12 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| *Węglowodany (g)* | 312 | 52 | | 26 | 52 | 65 | 65 | 125 | 48 | 78 | 78 | 85 | 61 |
| Sól (g) | 4,2 | 0,8 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,8 |
| Cukry proste (g) | 42 | 7 | | 7 | 14 | 17,5 | 17,5 | 8 | 14 | 19 | 19 | 38 | 6 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 32,3 | 8 | | 5 | 10 | 12,5 | 12,5 | 12 | 0,3 | 0,7 | 0,7 | 1 | 7 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 28,2 | 6 | | 4 | 8 | 10 | 10 | 12 | 0,2 | 0,7 | 0,7 | 1,2 | 6 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 180,0 | 142 | | | | | 98,9 | | 63,1 | | | 200,0 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 9,0 | 1 | | | | | 8,4 | | 0,6 | | | 8,0 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 7,9 | 4 | | | | | 1,4 | | 0,2 | | | 8,0 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 17,9 | 26 | | | | | 14,4 | | 15,0 | | | 24,4 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,3 | 0,1 | | | | | 0,2 | | 0,3 | | | 0,3 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 2,4 | 7 | | | | | 0,9 | | 4,4 | | | 2,4 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 2,8 | 5 | | | | | 1,4 | | 0,1 | | | 2,8 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 2,1 | 4 | | | | | 1,4 | | 0,1 | | | 2,4 |  | 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

30.04.2021 Piątek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Herbata 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, sałatka jarzynowa 100g, liść sałata  Alergeny: 1,3,7 | | I trymestr: jogurt naturalny z granolą 100g  II trymestr: jogurt naturalny z granolą 200g  III trymestr: jogurt naturalny z granolą 250g  Okres laktacji: jogurt naturalny z granolą 250g  Alergeny: 1,7 | | | | Zupa krem z cukinii z grzankami 350ml, ryba pieczona 100g, ziemniaki 200g, sos lekko musztardowy 50g, surówka z czerwonej kapusty 150g  Alergeny: 1,4,7,9 | | I trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 100g  II trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 200g  III trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 200g  Okres laktacji: zapiekane jabłka z kruszonką 250g  Alergeny:1,7 | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, dżem truskawkowy 30g, ogórek 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2398 | 607 | | 196 | 392 | 490 | 490 | 803 | | 153 | 306 | 306 | 382,5 | 639 |
| *Białko (g)* | 93,5 | 15 | | 6,5 | 13 | 16,25 | 16,25 | 48 | | 2 | 4 | 4 | 5 | 22 |
| *Tłuszcz (g)* | 104 | 22 | | 7 | 14 | 17,5 | 17,5 | 40 | | 5 | 10 | 10 | 12,5 | 30 |
| *Węglowodany (g)* | 259 | 85 | | 27 | 54 | 67,5 | 67,5 | 65 | | 25 | 50 | 50 | 62,5 | 57 |
| Sól (g) | 4 | 1,5 | | 0,3 | 0,6 | 0,75 | 0,75 | 1 | | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 1 |
| Cukry proste (g) | 38 | 4 | | 6 | 12 | 15 | 15 | 7 | | 12 | 24 | 24 | 30 | 9 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 35 | 8 | | 4 | 8 | 10 | 10 | 11 | | 4 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 34 | 9 | | 2 | 6 | 7,5 | 7,5 | 10 | | 3 | 6 | 6 | 7,5 | 10 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 252,9 | 196 | | | | | 94,5 | 153 | | | | | 228,2 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 6,3 | 6,5 | | | | | 5,6 | 2 | | | | | 7,9 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 9,2 | 7 | | | | | 4,7 | 5 | | | | | 10,7 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 35,4 | 27 | | | | | 7,6 | 25 | | | | | 20,4 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,6 | 0,3 | | | | | 0,1 | 0,2 | | | | | 0,4 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 1,7 | 6 | | | | | 0,8 | 12 | | | | | 3,2 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 3,3 | 4 | | | | | 1,3 | 4 | | | | | 2,9 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 3,8 | 2 | | | | | 1,2 | 3 | | | | | 3,6 |  | 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

01.05.2021. Sobota

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Kawa z mlekiem 250ml chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, rzodkiewka 50g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: kefir 100ml, jabłko 170g  II trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g  III trymestr: kefir 200ml, jabłko 170g  Okres laktacji: kefir 250ml, jabłko 170g  Alergeny:7 | | | | Krupnik z kaszą jaglaną 350ml, roladka drobiowa 120g, ryż 200g, sos pomidorowy 50g, mix warzyw gotowanych 150g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: galaretka z owocami 100g  II trymestr: galaretka z owocami 200g  III trymestr: galaretka z owocami 250g  Okres laktacji : galaretka z owocami 250g | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta twarogowa 100g, ogórek kiszony 50g  Alergeny:1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2223 | 582 | | 142 | 199 | 199 | 258 | 811 | | 160 | 320 | 400 | 400 | 528 |
| *Białko (g)* | 100 | 24 | | 4 | 6 | 6 | 7 | 45 | | 6 | 12 | 15 | 15 | 21 |
| *Tłuszcz (g)* | 62,3 | 22 | | 3 | 6 | 6 | 7 | 14 | | 0,3 | 0,6 | 0,75 | 0,75 | 23 |
| *Węglowodany (g)* | 310 | 58 | | 26 | 34 | 34 | 44,2 | 130 | | 36 | 72 | 90 | 90 | 60 |
| Sól (g) | 2,6 | 0,5 | | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1,1 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,4 |
| Cukry proste (g) | 23 | 4 | | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | | 4 | 8 | 10 | 10 | 4 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 30,1 | 9 | | 2 | 3 | 3 | 4 | 8 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 11 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 28,1 | 9 | | 3 | 4 | 4 | 5 | 7 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 9 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 277,1 | 52,6 | | | | | 93,2 | 160 | | | | | 182,1 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 11,4 | 1,5 | | | | | 5,2 | 6 | | | | | 7,2 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 10,5 | 1,1 | | | | | 1,6 | 0,3 | | | | | 7,9 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 27,6 | 9,6 | | | | | 14,9 | 36 | | | | | 20,7 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,2 | 0,2 | | | | | 0,1 | 0,1 | | | | | 0,1 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 1,9 | 1,9 | | | | | 0,7 | 4 | | | | | 1,4 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 4,3 | 0,7 | | | | | 0,9 | 0,1 | | | | | 3,8 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 4,3 | 1,1 | | | | | 0,8 | 0,1 | | | | | 3,1 |  | 1 |  |  |  | 3 |

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

02.05.2021 Niedziela

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Herbata 250ml , chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, ogonówka 60g, pomidor 50g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: serek grani z rzodkiewką 30g, bułka żytnia 80g  II trymestr: serek grani z rzodkiewką 60g, bułka żytnia 80g  III trymestr: serek grani z rzodkiewką 90g, bułka żytnia 80g  Okres laktacji: serek grani z rzodkiewką 90g, bułka żytnia 80g | | | | Rosół z makaronem 350ml, ziemniaki 200g, kotlet z piersi kurczaka w panierce 100g, surówka z kapusty pekińskiej 150g  Alergeny: 1,3,7,9 | | I trymestr: sałatka ryżowa 50g  II trymestr: sałatka ryżowa 100g  III trymestr: sałatka ryżowa 100g  Okres laktacji : sałatka ryżowa 150g | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, dżem brzoskwiniowy 30g, szynka drobiowa 60g, ogórek 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2302 | 524 | | 164 | 308 | 462 | 462 | 797 | | 216 | 432 | 556 | 556 | 601 |
| *Białko (g)* | 112 | 22 | | 9 | 16 | 24 | 24 | 49 | | 11 | 22 | 28 | 28 | 21 |
| *Tłuszcz (g)* | 79 | 24 | | 2 | 3 | 5 | 5 | 25 | | 5 | 10 | 13 | 13 | 23 |
| *Węglowodany (g)* | 298 | 54 | | 29 | 51 | 74 | 74 | 99 | | 36 | 72 | 82 | 82 | 80 |
| Sól (g) | 8,6 | 0,5 | | 0,5 | 0,7 | 1,5 | 1,5 | 2 | | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 1 |
| Cukry proste (g) | 38 | 5 | | 4 | 6 | 10 | 10 | 12 | | 7 | 14 | 17 | 17 | 10 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 38 | 8 | | 4 | 6 | 10 | 10 | 15 | | 1 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 34 | 5 | | 5 | 7 | 13 | 13 | 12 | | 4 | 8 | 9 | 9 | 8 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 209,6 | 147,6 | | | | | 96,7 | 278 | | | | | 214,6 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 8,8 | 8,1 | | | | | 5,4 | 20 | | | | | 7,5 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 9,6 | 1,8 | | | | | 2,9 | 2 | | | | | 8,2 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 21,6 | 26,1 | | | | | 7,1 | 46 | | | | | 28,6 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,2 | 0,45 | | | | | 0,2 | 1 | | | | | 0,7 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 2,0 | 3,6 | | | | | 1,5 | 8 | | | | | 3,6 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 3,2 | 3,6 | | | | | 1,8 | 0,2 | | | | | 3,6 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 2,0 | 4,5 | | | | | 1,5 | 8 | | | | | 2,9 |  | 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

03.05.2021 Poniedziałek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, pasta z gotowanych warzyw z natką pietruszki 60g, szynka z piersi indyka 40g, ogórek kiszony 50g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: gruszka 120g,  II trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120g  III trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120g  Okres laktacji: sok pomarańczowy 300ml, gruszka 120g | | | | Zupa koperkowa z ryżem 350ml, makaron 200g, sos spaghetti (sos pomidorowy, mięso wieprzowe, marchewka) 200g  Alergeny: 1,7,9 | | I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 50g  II trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 100g  III trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g  Okres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, pomidor 50g  Alergeny: 1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2309 | 617 | | 106 | 137 | 137 | 169 | 846 | | 113 | 226 | 339 | 339 | 627 |
| *Białko (g)* | 109 | 23 | | 2 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 56 | | 5 | 10 | 15 | 15 | 23 |
| *Tłuszcz (g)* | 94,5 | 22 | | 0,5 | 0,65 | 0,65 | 0,8 | 31 | | 6 | 12 | 18 | 18 | 35 |
| *Węglowodany (g)* | 243 | 75 | | 25 | 32,5 | 32,5 | 40 | 79 | | 10 | 20 | 30 | 30 | 54 |
| Sól (g) | 4,5 | 1,5 | | 0,5 | 0,65 | 0,65 | 0,8 | 1 | | 0,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 |
| Cukry proste (g) | 29 | 7 | | 2 | 5 | 5 | 7 | 11 | | 3 | 6 | 9 | 9 | 6 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 38 | 12 | | 2 | 2,6 | 2,6 | 3,2 | 12 | | 2 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 30 | 8 | | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 10 | | 3 | 6 | 9 | 9 | 8 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 212,8 | 62,3 | | | | | 112,8 | 226 | | | | | 250,8 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 7,9 | 1,2 | | | | | 7,5 | 10 | | | | | 9,2 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 7,6 | 0,3 | | | | | 4,1 | 12 | | | | | 14,0 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 25,9 | 14,8 | | | | | 10,5 | 20 | | | | | 21,6 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,5 | 0,3 | | | | | 0,1 | 1 | | | | | 0,4 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 2,4 | 2,3 | | | | | 1,5 | 6 | | | | | 2,4 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 4,1 | 1,2 | | | | | 1,6 | 4 | | | | | 4,0 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 2,8 | 0,6 | | | | | 1,3 | 6 | | | | | 3,2 |  | 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

04.05.2021 Wtorek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rodzaj diety*** | | **Śniadanie** | | **II śniadanie** | | | | **Obiad** | | **Podwieczorek** | | | | **Kolacja** |
| ***Podstawowa*** | | Herbata 250ml chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, wędlina ze schabu pieczonego 60g, rzodkiewka 50g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: hummus paprykowy 30g, bułka żytnia 80g  II trymestr: hummus paprykowy 90g, bułka żytnia 80g  III trymestr: hummus paprykowy, bułka żytnia 90g  Okres laktacji: hummus paprykowy 120g, bułka żytnia 80g | | | | Krem brokułowy 350ml, naleśniki z serkiem waniliowym 250g, surówka z marchewki i jabłka 150g  Alergeny:1,7 | | I trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 20g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30g  II trymestr : sos jogurtowo-koperkowy 40g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30g  III trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 60g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30g  Okres laktacji: sos jogurtowo-koperkowy 60g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30g | | | | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, galart drobiowy z warzywami 100g, pomidor 50g  Alergeny:1,7 |
|  | | | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  | | I trymestr | II trymestr | II trymestr | Okres laktacji |  |
| *Energia (kcal)* | 2191 | 594 | | 284 | 434 | 434 | 484 | 773 | | 133 | 237 | 341 | 341 | 663 |
| *Białko (g)* | 114 | 25 | | 10 | 13 | 13 | 14 | 43 | | 6 | 13 | 20 | 20 | 30 |
| *Tłuszcz (g)* | 89 | 22 | | 5 | 7 | 7 | 8 | 28 | | 2 | 5 | 8 | 8 | 32 |
| *Węglowodany (g)* | 288 | 60 | | 49 | 53 | 53 | 57 | 90 | | 24 | 36 | 40 | 40 | 65 |
| Sól (g) | 6,4 | 0,7 | | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 2,8 | | 0,4 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 |
| Cukry proste (g) | 27 | 4 | | 4 | 6 | 6 | 7 | 14 | | 3 | 6 | 9 | 9 | 12 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) | 34 | 9 | | 4 | 6 | 6 | 7 | 12 | | 2 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) | 38 | 9 | | 7 | 9 | 9 | 10 | 13 | | 3 | 6 | 9 | 9 | 6 |
|  |  | W przeliczeniu na 100g | | | | | | | | | | | | |
| *Energia (kcal)* |  | 237,6 | 284 | | | | | 103,1 | 133 | | | | | 228,6 |  | 237 |  |  |  | 530 |
| *Białko (g)* |  | 10,0 | 10 | | | | | 5,7 | 6 | | | | | 10,3 |  | 9 |  |  |  | 20 |
| *Tłuszcz (g)* |  | 8,8 | 5 | | | | | 3,7 | 2 | | | | | 11,0 |  | 3 |  |  |  | 7 |
| *Węglowodany (g)* |  | 24,0 | 49 | | | | | 12,0 | 24 | | | | | 22,4 |  | 34 |  |  |  | 76 |
| Sól (g) |  | 0,3 | 0,5 | | | | | 0,4 | 0,4 | | | | | 0,7 |  | 0,2 |  |  |  | 0,1 |
| Cukry proste (g) |  | 1,6 | 4 | | | | | 1,9 | 3 | | | | | 4,1 |  | 4 |  |  |  | 8 |
| Kw. Tł. Nasycone (g) |  | 3,6 | 4 | | | | | 1,6 | 2 | | | | | 2,4 |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Kw. Tł. Nienasycone (g) |  | 3,6 | 7 | | | | | 1,7 | 3 | | | | | 2,1 |  | 1 |  |  |  | 3 |

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