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 50gAlergeny: 1,7,9 | I trymestr: Koktajl z owoców leśnych 150gII trymestr : Koktajl z owoców leśnych 200gIII trymestr: Koktajl z owoców leśnych 250gOkres laktacji: Koktajl z owoców leśnych 250gAlergeny: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 100gII trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100gIII trymestr: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 100g, serek grani 100gOkres laktacji: pomarańcza 230g, słupki marchewki i ogórka 200g, serek grani 150gAlergeny: 7  | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g,sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100g, ser żółty 40g, liść sałatyAlergeny: 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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: jaglanka z jabłkiem 100gII trymestr: jaglanka z jabłkiem 200gIII trymestr: jaglanka z jabłkiem 200gOkres 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 200gIII trymestr: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300gOkres laktacji: frytki warzywne z marchewki, pietruszki i selera 300gAlergeny:9 | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, pomidor 50gAlergeny: 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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 20gII trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 40gIII trymestr: kiwi 70g (1szt), mieszanka orzechów 40gOkres laktacji: kiwi 140g (2szt), mieszanka orzechów 40gAlergeny:8 |  Zupa ogórkowa 350ml, ziemniaki 200g, jajko w całości 90g, sos koperkowy 50g, surówka wiosenna 150gAlergeny: 1,3,7,9 | I trymestr: koktajl malinowy 100gII trymestr: koktajl malinowy 200gIII trymestr: koktajl malinowy 250g Okres laktacji: koktajl malinowy 250gAlergeny:7 | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser śmietankowy 100g, pomidor 50gAlergeny: 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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: sałatka z kalarepy 100gII trymestr: sałatka z kalarepy 200gIII trymestr: sałatka z kalarepy 250gOkres 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 230gII trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180gIII trymestr: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 180gOkres laktacji: pomarańcza 230g, jogurt naturalny z płatkami owsianymi 230gAlergeny:1,7 | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, masło extra 20g, wędlina drobiowa 60g, ogórek kiszony 50gAlergeny: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 50gAlergeny: 1,7 | I trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 100gII trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 200gIII trymestr: kaszka manna z sosem malinowym 250gOkres laktacji: kaszka manna z sosem malinowym 250gAlergeny: 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 170gII trymestr: Sok pomarańczowy 250ml, banan 170gIII trymestr: Sok pomarańczowy 250ml, banan 170gOkres 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 sałataAlergeny: 1,3,7 | I trymestr: jogurt naturalny z granolą 100gII trymestr: jogurt naturalny z granolą 200gIII trymestr: jogurt naturalny z granolą 250gOkres laktacji: jogurt naturalny z granolą 250gAlergeny: 1,7 | Zupa krem z cukinii z grzankami 350ml, ryba pieczona 100g, ziemniaki 200g, sos lekko musztardowy 50g, surówka z czerwonej kapusty 150gAlergeny: 1,4,7,9  | I trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 100gII trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 200gIII trymestr: zapiekane jabłka z kruszonką 200gOkres laktacji: zapiekane jabłka z kruszonką 250gAlergeny:1,7 | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, dżem truskawkowy 30g, ogórek 50gAlergeny: 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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: kefir 100ml, jabłko 170g II trymestr: kefir 200ml, jabłko 170gIII trymestr: kefir 200ml, jabłko 170gOkres laktacji: kefir 250ml, jabłko 170g Alergeny:7 | Krupnik z kaszą jaglaną 350ml, roladka drobiowa 120g, ryż 200g, sos pomidorowy 50g, mix warzyw gotowanych 150gAlergeny: 1,7,9 | I trymestr: galaretka z owocami 100gII trymestr: galaretka z owocami 200gIII trymestr: galaretka z owocami 250gOkres laktacji : galaretka z owocami 250g | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta twarogowa 100g, ogórek kiszony 50gAlergeny: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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: serek grani z rzodkiewką 30g, bułka żytnia 80gII trymestr: serek grani z rzodkiewką 60g, bułka żytnia 80gIII trymestr: serek grani z rzodkiewką 90g, bułka żytnia 80gOkres 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 50gII trymestr: sałatka ryżowa 100gIII trymestr: sałatka ryżowa 100gOkres laktacji : sałatka ryżowa 150g | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, dżem brzoskwiniowy 30g, szynka drobiowa 60g, ogórek 50gAlergeny: 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 50gAlergeny: 1,7,9 | I trymestr: gruszka 120g, II trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120gIII trymestr: sok pomarańczowy 200ml, gruszka 120gOkres laktacji: sok pomarańczowy 300ml, gruszka 120g | Zupa koperkowa z ryżem 350ml, makaron 200g, sos spaghetti (sos pomidorowy, mięso wieprzowe, marchewka) 200gAlergeny: 1,7,9 | I trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 50gII trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 100gIII trymestr: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150gOkres laktacji: sałatka z roszponki, pomidora i ogórka 150g  | Herbata 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, ser żółty 60g, pomidor 50gAlergeny: 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 50gAlergeny:1,7 | I trymestr: hummus paprykowy 30g, bułka żytnia 80gII trymestr: hummus paprykowy 90g, bułka żytnia 80gIII trymestr: hummus paprykowy, bułka żytnia 90gOkres laktacji: hummus paprykowy 120g, bułka żytnia 80g |  Krem brokułowy 350ml, naleśniki z serkiem waniliowym 250g, surówka z marchewki i jabłka 150gAlergeny:1,7 | I trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 20g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30gII trymestr : sos jogurtowo-koperkowy 40g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30gIII trymestr: sos jogurtowo-koperkowy 60g, marchew słupki 50g, chlebek chrupki 30gOkres 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 50gAlergeny: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