

JADŁOSPIS 02.07.2020 CZWARTEK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> płatki kukurydziane na mleku 250 g – mleko, płatki kukurydziane (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki kukurydziane na mleku 250 g – mleko, płatki kukurydziane (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki kukurydziane na mleku 300 g – mleko, płatki kukurydziane (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki kukurydziane na mleku 300 g – mleko, płatki kukurydziane (MLEKO)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 50 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>sałatka grecka 150 g – sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, cebula czerwona,</p>	<p>sałatka grecka 150 g – sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, cebula czerwona,</p>	<p>sałatka grecka 150 g – sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, cebula czerwona,</p>	<p>sałatka grecka 150 g – sałata lodowa, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, cebula czerwona,</p>
Obiad	<p>> zupa fasolowa na wędzonce 300 g – wywar z mięsa wieprz. wędzonego, (woda, mięso wędzone) marchew, pietruszka korzeń, seler, m. pszenna, mleko, fasola, ziemniaki, przyprawy MLEKO, GLUTEN, SELER)</p> <p>> pierogi z serem 300 g (<i>m. pszenna, woda, jaję, ser biały, MLEKO, JAJA, GLUTEN</i>)</p> <p>> jogurt nat. z cukrem 30 g (MLEKO)</p> <p>> banan 100 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pierogi - gotowanie</u></p>	<p>> zupa fasolowa na wędzonce 400 g – wywar z mięsa wieprz. wędzonego, (woda, mięso wędzone) marchew, pietruszka korzeń, seler, m. pszenna, mleko, fasola, ziemniaki, przyprawy MLEKO, GLUTEN, SELER)</p> <p>> pierogi z serem 300 g (<i>m. pszenna, woda, jaję, ser biały, MLEKO, JAJA, GLUTEN</i>)</p> <p>> jogurt nat. z cukrem 30 g (MLEKO)</p> <p>> banan 100 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pierogi - gotowanie</u></p>	<p>> zupa fasolowa na wędzonce 400 g – wywar z mięsa wieprz. wędzonego, (woda, mięso wędzone) marchew, pietruszka korzeń, seler, m. pszenna, mleko, fasola, ziemniaki, przyprawy MLEKO, GLUTEN, SELER)</p> <p>> pierogi z serem 300 g (<i>m. pszenna, woda, jaję, ser biały, MLEKO, JAJA, GLUTEN</i>)</p> <p>> jogurt nat. z cukrem 30 g (MLEKO)</p> <p>> banan 100 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pierogi - gotowanie</u></p>	<p>> <u>Krupnik z mięsem drobiowym 400g</u> (bulion warzywny, pietruszka korzeń, seler, marchew, ziemniaki, kasza jęczmienna, por, mąka pszenna pełnoziarnista, zielona pietruszka, przyprawy) (GLUTEN, SELER)</p> <p>> pierogi z serem 300 g (<i>m. pszenna, woda, jaję, ser biały, MLEKO, JAJA, GLUTEN</i>)</p> <p>> jogurt nat. z cukrem 30 g (MLEKO)</p> <p>> banan 100 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; gulasz - gotowanie</u></p>
Podwieczorek	<p>> budyń 140 g (MLEKO), pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN), brzoskwinia 100 g</p>	<p>> budyń 140 g (MLEKO), pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN) brzoskwinia 100 g</p>	<p>> budyń 140 g (MLEKO), pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN) brzoskwinia 100 g</p>	<p>> budyń 140 g (MLEKO), pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN) brzoskwinia 100 g</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> sałatka jarzynowa z wędliną 80 g, - jaja, seler, marchew, pietruszka – korzeń, cebula, jogurt nat. (SELER, JAJA, MLEKO, szynka szkolna 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> sałatka jarzynowa z wędliną 80 g, - jaja, seler, marchew, pietruszka – korzeń, cebula, jogurt nat. (SELER, JAJA, MLEKO, szynka szkolna 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> sałatka jarzynowa z wędliną 80 g, - jaja, seler, marchew, pietruszka – korzeń, cebula, jogurt nat. (SELER, JAJA, MLEKO, szynka szkolna 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> sałatka jarzynowa z wędliną 90 g, - jaja, seler, marchew, pietruszka – korzeń, cebula, jogurt nat. (SELER, JAJA, MLEKO, szynka szkolna 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2308 kcal, 20,93 % białka, 34,98 % tłuszczu, 45,09 % węglowodanów, 3,559 g soli, 35,3 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 43,2 g cukrów razem</p>	<p>2626,12 kcal, 20,93 % białka, 34,98 % tłuszczu, 45,09 % węglowodanów, 4,06 g soli, 40,24 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 49,25 g cukrów razem</p>	<p>2741,52 kcal, 20,93 % białka, 34,98 % tłuszczu, 45,09 % węglowodanów, 4,24 g soli, 42,01 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 51,41 g cukrów razem</p>	<p>2787,68 kcal, 20,93 % białka, 34,98 % tłuszczu, 45,09 % węglowodanów, 4,31 g soli, 42,71 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 52,27 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 16,1 kcal, 0,62 g białka, 0,43 g tłuszczu, 2,11 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,18 g tłuszczów nasyconych, 0,2 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 5,9 kcal, 0,5 g białka, 0,18 g tłuszczu, 0,12 g węglowodanów, 0,009 g soli, 0,08 g tłuszczów nasyconych, 0,13 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 18,5 kcal, 0,87 g białka, 0,65 g tłuszczu, 2,87 g węglowodanów, 0,04 g soli, 0,27 g tłuszczów nasyconych, 0,28 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 6,6 kcal, 0,27 g białka, 0,15 g tłuszczu, 0,89 g węglowodanów, 0,007 g soli, 0,08 g tłuszczów nasyconych, 0,13 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 13,9 kcal, 0,52 g białka, 0,38 g tłuszczu, 1,94 g węglowodanów, 0,014 g soli, 0,12 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 03.07.2020 PIĄTEK

	<u>I trymestr ciąży</u>	<u>II trymestr ciąży</u>	<u>III trymestr ciąży</u>	<u>Okres poporodowy – laktacja</u>
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > manna na mleku 250 g (MLEKO) > bułka graham 50 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 50 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 12,5g (MLEKO) > twarożek z pietruszką 80 g (<i><u>twaróg chudy</u>, <u>śmietana 12%</u>; pietruszka natka (MLEKO)</i>) > pomidor 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > manna na mleku 250 g (MLEKO) > bułka graham 50 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > twarożek z pietruszką 80 g (<i><u>twaróg chudy</u>, <u>śmietana 12%</u>; pietruszka natka (MLEKO)</i>) > pomidor 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > manna na mleku 300 g (MLEKO) > bułka graham 70 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > twarożek z pietruszką 80 g (<i><u>twaróg chudy</u>, <u>śmietana 12%</u>; pietruszka natka (MLEKO)</i>) > pomidor 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > manna na mleku 300 g (MLEKO) > bułka graham 70 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 15 g (MLEKO) > twarożek z pietruszką 100 g (<i><u>twaróg chudy</u>, <u>śmietana 12%</u>; pietruszka natka (MLEKO)</i>) > pomidor 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u>
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> bułeczka maślana 80 g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), rzodkiewki 60 g 	<ul style="list-style-type: none"> bułeczka maślana 80 g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), rzodkiewki 60 g 	<ul style="list-style-type: none"> bułeczka maślana 80 g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), rzodkiewki 60 g 	<ul style="list-style-type: none"> bułeczka maślana 80 g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), rzodkiewki 60 g
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> > zupa pomidorowa z makaron pełnoziarnistym 300 g (<i>wywar z mięsa drobiowo –mięso drobiowe woda; marchew, <u>sele</u>, korzeń pietruszki, <u>śmietana 12 % - mleko, makaron – jaja, m. pełnoziarnista, sól, przyprawy</u>; przecier pomidorowy (SELER, GLUTEN, MLEKO)</i>) > filet z mintaja w sosie szpinakowym 140 g (<i>filet z <u>mintaja</u>, przyprawy, m. <u>pszenna</u>, szpinak (RYBA, GLUTEN)</i>) > ziemniaki 250 g > surówka z białej kap. z marchewką 160 g - biała kap., marchew, przyprawy, olej > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa –gotowanie; ryba - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa pomidorowa z makaron pełnoziarnistym 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowo –mięso drobiowe woda; marchew, <u>sele</u>, korzeń pietruszki, <u>śmietana 12 % - mleko, makaron – jaja, m. pełnoziarnista, sól, przyprawy</u>; przecier pomidorowy (SELER, GLUTEN, MLEKO)</i>) > filet z mintaja w sosie szpinakowym 140 g (<i>filet z <u>mintaja</u>, przyprawy, m. <u>pszenna</u>, szpinak (RYBA, GLUTEN)</i>) > ziemniaki 250 g > surówka z białej kap. z marchewką 160 g - biała kap., marchew, przyprawy, olej > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa –gotowanie; ryba - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa pomidorowa z makaron pełnoziarnistym 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowo –mięso drobiowe woda; marchew, <u>sele</u>, korzeń pietruszki, <u>śmietana 12 % - mleko, makaron – jaja, m. pełnoziarnista, sól, przyprawy</u>; przecier pomidorowy (SELER, GLUTEN, MLEKO)</i>) > filet z mintaja w sosie szpinakowym 140 g (<i>filet z <u>mintaja</u>, przyprawy, m. <u>pszenna</u>, szpinak (RYBA, GLUTEN)</i>) > ziemniaki 250 g > surówka z białej kap. z marchewką 160 g - biała kap., marchew, przyprawy, olej > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa –gotowanie; ryba - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa pomidorowa z makaron pełnoziarnistym 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowo –mięso drobiowe woda; marchew, <u>sele</u>, korzeń pietruszki, <u>śmietana 12 % - mleko, makaron – jaja, m. pełnoziarnista, sól, przyprawy</u>; przecier pomidorowy (SELER, GLUTEN, MLEKO)</i>) > filet z mintaja w sosie szpinakowym 140 g (<i>filet z <u>mintaja</u>, przyprawy, m. <u>pszenna</u>, szpinak (RYBA, GLUTEN)</i>) > ziemniaki 250 g > surówka z białej kap. z marchewką 160 g - biała kap., marchew, przyprawy, olej > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa –gotowanie; ryba - gotowanie</u>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> serek hom. nat. 140 g(MLEKO), jabłko 80 g 	<ul style="list-style-type: none"> serek hom. nat. 140 g(MLEKO), jabłko 80 g 	<ul style="list-style-type: none"> serek hom. nat. 140 g(MLEKO), jabłko 80 g 	<ul style="list-style-type: none"> serek hom. nat. 140 g(MLEKO), jabłko 80 g
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 13 g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek kiszony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek kiszony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek kiszony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. <u>graham</u>; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>; GLUTEN</i>) > masło 15 g (MLEKO) > jajko got. 1,5 szt. (JAJA) > ogórek kiszony 80 g > herbata 250 ml
Podsumowanie	2538 kcal, 15,92 % białka, 32,87 % tłuszczu, 51,21 % węglowodanów, 2,932 g soli, 40,6 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 55,2 g cukrów razem	2899,32 kcal, 15,92 % białka, 32,87 % tłuszczu, 51,21 % węglowodanów, 3,34 g soli, 46,28 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 62,93 g cukrów razem	3016,22 kcal, 15,92 % białka, 32,87 % tłuszczu, 51,21 % węglowodanów, 3,49 g soli, 48,31 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 65,69 g cukrów razem	3067,98 kcal, 15,92 % białka, 32,87 % tłuszczu, 51,21 % węglowodanów, 3,55 g soli, 49,13 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 66,79 g cukrów razem
Wartości na 100 g	<ul style="list-style-type: none"> I śniadanie: 15,6 kcal, 0,63 g białka, 0,29 g tłuszczu, 1,87 g węglowodanów, 0,019 g soli, 0,23 g tłuszczów nasyconych, 0,2 g cukrów razem II śniadanie: 8,1 kcal, 0,25 g białka, 0,14 g tłuszczu, 0,75 g węglowodanów, 0,011 g soli, 0,094 g tłuszczów nasyconych, 0,092 g cukrów razem Obiad: 20,3 kcal, 0,85 g białka, 0,39 g tłuszczu, 2,46 g węglowodanów, 0,024 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem Podwieczorek: 7,9 kcal, 0,27 g białka, 0,135 g tłuszczu, 0,71 g węglowodanów, 0,009 g soli, 0,092 g tłuszczów nasyconych, 0,09 g cukrów razem Kolacja: 15,8 kcal, 0,62 g białka, 0,34 g tłuszczu, 1,81 g węglowodanów, 0,018 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem 			

JADŁOSPIS 04.07.2020 SOBOTA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > zacierka na mleku 250 g – zacierka(jaja, m. pszena, mleko (GLUTEN, JAJA, MLEKO) > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 50 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 12,5g (MLEKO) > polędwica z ziołami 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > papryka świeża 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zacierka na mleku 250 g – zacierka(jaja, m. pszena, mleko (GLUTEN, JAJA, MLEKO) > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > polędwica z ziołami 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > papryka świeża 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zacierka na mleku 300 g – zacierka(jaja, m. pszena, mleko (GLUTEN, JAJA, MLEKO) > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > polędwica z ziołami 50 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > papryka świeża 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zacierka na mleku 300 g – zacierka(jaja, m. pszena, mleko (GLUTEN, JAJA, MLEKO) > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 15 g (MLEKO) > polędwica z ziołami 60 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > papryka świeża 80 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u>
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > sałatka owocowa 150 g- jabłko, banan, brzoskwinia, jogurt nat, (MLEKO) herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > sałatka owocowa 150 g- jabłko, banan, brzoskwinia, jogurt nat, (MLEKO) herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > sałatka owocowa 180 g- jabłko, banan, brzoskwinia, jogurt nat, (MLEKO) herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > sałatka owocowa 185 g- jabłko, banan, brzoskwinia, jogurt nat, (MLEKO) herbata owocowa 250 g
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> > ryżanka 300 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, <i>sele</i>, korzeń pietruszki sól, przyprawy; (SELER) > szynka wieprz. duszona w sosie cebulowym 140 g (szynka wieprz., woda, przyprawy m. <i>pszenna</i>, cebula, (GLUTEN) > kasza gryczana 200 g(GLUTEN) > surówka porowa 160 g - por, jabłko , jogurt nat., (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; szynka - duszenie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > ryżanka 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, <i>sele</i>, korzeń pietruszki sól, przyprawy; (SELER) > szynka wieprz. duszona w sosie cebulowym 140 g (szynka wieprz., woda, przyprawy m. <i>pszenna</i>, cebula, (GLUTEN) > kasza gryczana 200 g(GLUTEN) > surówka porowa 160 g - por, jabłko , jogurt nat., (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; szynka - duszenie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > ryżanka 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, <i>sele</i>, korzeń pietruszki sól, przyprawy; (SELER) > szynka wieprz. duszona w sosie cebulowym 150 g (szynka wieprz., woda, przyprawy m. <i>pszenna</i>, cebula, (GLUTEN) > kasza gryczana 200 g(GLUTEN) > surówka porowa 160 g - por, jabłko , jogurt nat., (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; szynka - duszenie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > ryżanka 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, <i>sele</i>, korzeń pietruszki sól, przyprawy; (SELER) > szynka wieprz. duszona w sosie cebulowym 155 g (szynka wieprz., woda, przyprawy m. <i>pszenna</i>, cebula, (GLUTEN) > kasza gryczana 200 g(GLUTEN) > surówka porowa 160 g - por, jabłko , jogurt nat., (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; szynka - duszenie</u>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> > serek wiejski 140 g (MLEKO), wafel ryżowy 1 szt. pomidorki koktajlowe 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> > serek wiejski 140 g (MLEKO), wafel ryżowy 1 szt. pomidorki koktajlowe 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> > serek wiejski 140 g (MLEKO), wafel ryżowy 1 szt. pomidorki koktajlowe 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> > serek wiejski 140 g (MLEKO), wafel ryżowy 1 szt. pomidorki koktajlowe 30 g
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb pszenno – żytni 50 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 13 g (MLEKO) > pasztet pieczony 40 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > pasztet pieczony 40 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > pasztet pieczony 50 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 15 g (MLEKO) > pasztet pieczony 60 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml
Podsumowanie	2500 kcal, 16,67 % białka, 27,81 % tłuszczu, 55,52 % węglowodanów, 3,392 g soli, 34,2 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 46,4 g cukrów razem	2893kcal, 16,67 % białka, 27,81 % tłuszczu, 55,52 % węglowodanów, 3,87 g soli, 38,99 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 52,9 g cukrów razem	3020 kcal, 16,67 % białka, 27,81 % tłuszczu, 55,52 % węglowodanów, 4,04 g soli, 40,7 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 55,22 g cukrów razem	3070 kcal, 16,67 % białka, 27,81 % tłuszczu, 55,52 % węglowodanów, 4,04 g soli, 40,7 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 55,22 g cukrów razem
Wartości na 100 g	I śniadanie: 16,1 kcal, 0,66 g białka, 0,32 g tłuszczu, 1,9 g węglowodanów, 0,019 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,2 g cukrów razem II śniadanie: 6,4 kcal, 0,19 g białka, 0,14 g tłuszczu, 0,8 g węglowodanów, 0,011 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych, 0,01 g cukrów razem Obiad: 19,3 kcal, 0,87 g białka, 0,41 g tłuszczu, 2,54 g węglowodanów, 0,022 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem Podwieczorek: 5,9 kcal, 0,18 g białka, 0,14 g tłuszczu, 0,7 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych, 0,07 g cukrów razem Kolacja: 15,7 kcal, 0,64 g białka, 0,34 g tłuszczu, 1,81 g węglowodanów, 0,018 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem			

JADŁOSPIS 05.07.2020 NIEDZIELA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> płatki żytnie na mleku 250 g (<i>płatki żytnie, mleko; MLEKO, GLUTEN</i>)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> kielbasa krakowska dr. 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 250 g (<i>płatki żytnie, mleko; MLEKO, GLUTEN</i>)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> kielbasa krakowska dr. 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g > herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 300 g (<i>płatki żytnie, mleko; MLEKO, GLUTEN</i>)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> kielbasa krakowska dr. 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 300 g (<i>płatki żytnie, mleko; MLEKO, GLUTEN</i>)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> kielbasa krakowska dr. 50 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g > herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>kanapki z masłem i szynką alpejską i pomidorem 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka alpejska 20 g, pomidor 40 g, (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>),</p> <p>arbuz 80 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką alpejską i pomidorem 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka alpejska 20 g, pomidor 40 g, (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>),</p> <p>arbuz 80 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką alpejską i pomidorem 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka alpejska 20 g, pomidor 40 g, (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>),</p> <p>arbuz 80 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką alpejską i pomidorem 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka alpejska 20 g, pomidor 40 g, (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>),</p> <p>arbuz 80 g</p>
Obiad	<p>> rosół z makaronem 300 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jajaj]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie pomidorowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, przyprawy: przecier pomidorowy GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z czerwonej kap. 160 g – czerwona kap., jabłko, olej rzep.</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jajaj]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie pomidorowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, przyprawy: przecier pomidorowy GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z czerwonej kap. 160 g – czerwona kap., jabłko, olej rzep.</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jajaj]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie pomidorowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, przyprawy: przecier pomidorowy GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z czerwonej kap. 160 g – czerwona kap., jabłko, olej rzep.</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jajaj]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie pomidorowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, przyprawy: przecier pomidorowy GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z czerwonej kap. 160 g – czerwona kap., jabłko, olej rzep.</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>
Podwieczorek	<p>ciasto drożdżowe 80g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>ciasto drożdżowe 80g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>ciasto drożdżowe 80g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>ciasto drożdżowe 80g (JAJA, MLEKO, GLUTEN), sok pomarańczowy 200 ml</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 40 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka mozaikowa 50 g – mięso z indyka i kury, (filet z indyka, filet z kury, mięso z indyka) białko kolagenowe wieprz., błonnik sojowy (SOJA,)</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2195 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,59 g soli, 32,5 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 48,8 g cukrów razem</p>	<p>2632 kcal, 19,87% białka, 30,24 % tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,89 g soli, 37,05 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 55,63 g cukrów razem</p>	<p>2746 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,99 g soli, 38,68 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 58,07 g cukrów razem</p>	<p>2792 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 4,15 g soli, 39,33 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 59,05 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>śniadanie: 16 kcal, 0,7 g białka, 0,32 g tłuszczu, 2,01 g węglowodanów, 0,019 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 9,8 kcal, 0,4 g białka, 0,12 g tłuszczu, 0,55 g węglowodanów, 0,010 g soli, 0,092 g tłuszczów nasyconych, 0,18 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 19,3 kcal, 0,93 g białka, 0,35 g tłuszczu, 2,18 g węglowodanów, 0,025 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,3 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 8,1 kcal, 0,18 g białka, 0,08 g tłuszczu, 0,6 g węglowodanów, 0,006 g soli, 0,084 g tłuszczów nasyconych, 0,15 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15,8 kcal, 0,69 g białka, 0,31 g tłuszczu, 2,11 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,20 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 06.07.2020 PONIEDZIAŁEK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> ryż na mleku 250 g – ryż, mleko (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> szynka bartenika 40 g (<i>mięso wieprzowe, białko sojowe, aromaty – hydrolyzaty białka sojowego i produkty pochodne mleka łącznie z laktazą i selera; SELER, MLEKO, SOJA</i>)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> ryż na mleku 250 g – ryż, mleko (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka bartenika 40 g (<i>mięso wieprzowe, białko sojowe, aromaty – hydrolyzaty białka sojowego i produkty pochodne mleka łącznie z laktazą i selera; SELER, MLEKO, SOJA</i>)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> ryż na mleku 300 g – ryż, mleko (MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka bartenika 40 g (<i>mięso wieprzowe, białko sojowe, aromaty – hydrolyzaty białka sojowego i produkty pochodne mleka łącznie z laktazą i selera; SELER, MLEKO, SOJA</i>)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> ryż na mleku 300 g – ryż, mleko (MLEKO)> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka bartenika 50 g (<i>mięso wieprzowe, białko sojowe, aromaty – hydrolyzaty białka sojowego i produkty pochodne mleka łącznie z laktazą i selera; SELER, MLEKO, SOJA</i>)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>sałatka z tuńczykiem 150 g - kap. pekińska, papryka, kukurydza, jajko got. (RYBA, JAJA), pieczywo chrupkie 1 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sałatka z tuńczykiem 155 g - kap. pekińska, papryka, kukurydza, jajko got. (RYBA, JAJA), pieczywo chrupkie 1 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sałatka z tuńczykiem 160 g - kap. pekińska, papryka, kukurydza, jajko got. (RYBA, JAJA), pieczywo chrupkie 1 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sałatka z tuńczykiem 170 g - kap. pekińska, papryka, kukurydza, jajko got. (RYBA, JAJA), pieczywo chrupkie 1 szt. (GLUTEN)</p>
Obiad	<p>> zupa botwinka z ziemniakami 300 g (, wywar mięsno – warzywny, mleko, ziemniaki, marchew, <u>seler</u>, korzeń pietruszki, botwina, m. pszenna masło, sól, przyprawy; SELER, MLEKO, GLUTEN) (GLUTEN)</p> <p>> pulpety rybne w sosie koperkowym 140 g – filet z mintaja, jaja, cebula, m. pszenna, przyprawy, koperek (GLUTEN, RYBA, JAJA)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z kap. pekińskiej 160 g – kap. pekińska, marchew, papryka, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryż - gotowanie</u></p>	<p>> zupa botwinka z ziemniakami 420 g (, wywar mięsno – warzywny, mleko, ziemniaki, marchew, <u>seler</u>, korzeń pietruszki, botwina, m. pszenna masło, sól, przyprawy; SELER, MLEKO, GLUTEN) (GLUTEN)</p> <p>> pulpety rybne w sosie koperkowym 140 g – filet z mintaja, jaja, cebula, m. pszenna, przyprawy, koperek (GLUTEN, RYBA, JAJA)</p> <p>> kasza jęczmienna 220 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z kap. pekińskiej 160 g – kap. pekińska, marchew, papryka, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryż - gotowanie</u></p>	<p>> zupa botwinka z ziemniakami 430 g (, wywar mięsno – warzywny, mleko, ziemniaki, marchew, <u>seler</u>, korzeń pietruszki, botwina, m. pszenna masło, sól, przyprawy; SELER, MLEKO, GLUTEN) (GLUTEN)</p> <p>> pulpety rybne w sosie koperkowym 140 g – filet z mintaja, jaja, cebula, m. pszenna, przyprawy, koperek (GLUTEN, RYBA, JAJA)</p> <p>> kasza jęczmienna 230 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z kap. pekińskiej 160 g – kap. pekińska, marchew, papryka, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryż - gotowanie</u></p>	<p>> zupa botwinka z ziemniakami 440 g (, wywar mięsno – warzywny, mleko, ziemniaki, marchew, <u>seler</u>, korzeń pietruszki, botwina, m. pszenna masło, sól, przyprawy; SELER, MLEKO, GLUTEN) (GLUTEN)</p> <p>> pulpety rybne w sosie koperkowym 140 g – filet z mintaja, jaja, cebula, m. pszenna, przyprawy, koperek (GLUTEN, RYBA, JAJA)</p> <p>> kasza jęczmienna 240 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z kap. pekińskiej 160 g – kap. pekińska, marchew, papryka, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryż - gotowanie</u></p>
Podwieczorek	jabłko 120 g	jabłko 120 g	jabłko 120 g	jabłko 120 g
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> szynka szkolna 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka szkolna 45 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka szkolna 50 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka szkolna 55 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	2327 kcal, 16,1 % białka, 30,12% tłuszczu, 49,11 % węglowodanów, 3,155 g soli,32,2 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50 g cukrów razem	2954 kcal, 16,1 % białka, 30,12 % tłuszczu, 49,11 % węglowodanów, 3,155 g soli,32,2 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50 g cukrów razem	3084kcal, 16,1 % białka, 30,12 % % tłuszczu, 49,11 % węglowodanów, 3,155 g soli,32,2 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50 g cukrów razem	3136 kcal, 16,1 % białka, 30,15 % tłuszczu, 49,11 % węglowodanów, 3,155 g soli,32,2 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50 g cukrów razem
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 18 kcal, 0,8 g białka, 0,41 g tłuszczu, 1,95 g węglowodanów, 0,03 g soli, 0,23 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 7,2 kcal, 0,22 g białka, 0,19 g tłuszczu, 0,79 g węglowodanów, 0,031 g soli, 0,1 g tłuszczów nasyconych, 0,11g cukrów razem</p> <p>Obiad: 20 kcal, 0,76 g białka, 0,61 g tłuszczu, 3,2 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,28 g tłuszczów nasyconych, 0,3 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 8 kcal, 0,24 g białka, 0,17 g tłuszczu, 0,8 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych,0,12 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15 kcal, 0,78 g białka, 0,4 g tłuszczu, 1,99 g węglowodanów, 0,022 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 07.07.2020 WTOREK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > płatki owsiane na mleku 250 g płatki owsiane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 12,5g (MLEKO) > pasta z twarogu z ziołami 80 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%; zioła prowansalskie MLEKO</i>) > papryka świeża 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki owsiane na mleku 300 g płatki owsiane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > pasta z twarogu z ziołami 80 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%; zioła prowansalskie MLEKO</i>) > papryka świeża 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki owsiane na mleku 300 g płatki owsiane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > pasta z twarogu z ziołami 90 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%; zioła prowansalskie MLEKO</i>) > papryka świeża 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki owsiane na mleku 300 g płatki owsiane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 15 g (MLEKO) > pasta z twarogu z ziołami 95 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%; zioła prowansalskie MLEKO</i>) > papryka świeża 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u>
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> jogurt nat. 140 g (MLEKO) chrupkek kukurydziany 1 szt., pomidorki koktajlowe 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt owocowy 140 g (MLEKO) chrupkek kukurydziany 1 szt. 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt owocowy 140 g (MLEKO) chrupkek kukurydziany 1 szt. 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt owocowy 140 g (MLEKO) chrupkek kukurydziany 1 szt.
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> > zalewajka z kiełbasa 300 g (<i>wywar z mięsa wieprzowego wędzonego, barszcz biały, skrobia, przyprawy, preparat serwatkowy, tłuszcz palmowy, Maltodekstryna, cukier, kiełbasa, m. pszenna; ziemniaki, (GLUTEN, SELER)</i>) > ryż z mussem jabłkowo – jogurtowym 300 g- ryż biały, jabłko, jogurt nat. (MLEKO) > arbuz 120 g > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zalewajka z kiełbasa 400 g (<i>wywar z mięsa wieprzowego wędzonego, barszcz biały, skrobia, przyprawy, preparat serwatkowy, tłuszcz palmowy, Maltodekstryna, cukier, kiełbasa, m. pszenna; ziemniaki, (GLUTEN, SELER)</i>) > ryż z mussem jabłkowo – jogurtowym 320 g- ryż biały, jabłko, jogurt nat. (MLEKO) > arbuz 120 g <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zalewajka z kiełbasa 400 g (<i>wywar z mięsa wieprzowego wędzonego, barszcz biały, skrobia, przyprawy, preparat serwatkowy, tłuszcz palmowy, Maltodekstryna, cukier, kiełbasa, m. pszenna; ziemniaki, (GLUTEN, SELER)</i>) > ryż z mussem jabłkowo – jogurtowym 330 g- ryż biały, jabłko, jogurt nat. (MLEKO) > arbuz 120 g <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zalewajka z kiełbasa 400 g (<i>wywar z mięsa wieprzowego wędzonego, barszcz biały, skrobia, przyprawy, preparat serwatkowy, tłuszcz palmowy, Maltodekstryna, cukier, kiełbasa, m. pszenna; ziemniaki, (GLUTEN, SELER)</i>) > ryż z mussem jabłkowo – jogurtowym 330 g- ryż biały, jabłko, jogurt nat. (MLEKO) > arbuz 120 g <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet - gotowanie</u>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> nektarynka 80 g, herbatniki 3 szt. (MLEKO, JAJA, GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> nektarynka 80 g, herbatniki 3 szt. (MLEKO, JAJA, GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> nektarynka 80 g, herbatniki 3 szt. (MLEKO, JAJA, GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> nektarynka 80 g, herbatniki 3 szt. (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 13 g (MLEKO) > szynka gotowana dr. 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konserwująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > szynka gotowana dr. 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konserwująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > szynka gotowana dr. 50 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konserwująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 15 g (MLEKO) > szynka gotowana dr. 55 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konserwująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml
Podsumowanie	2587 kcal, 16,6% białka, 32,75 % tłuszczu, 50,55 % węglowodanów, 3,521 g soli, 35,3 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 44,2 g cukrów razem	2954 kcal, 16,5% białka, 32,75% tłuszczu, 50,55 % węglowodanów, 4,01 g soli, 39,1 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 44,25 g cukrów razem	3084 kcal, 16,5 % białka, 32,75% tłuszczu, 50,55% węglowodanów 4,19 g soli, 41,82 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 45,41 g cukrów razem	3136 kcal, 16,5 % białka, 32,75 % tłuszczu, 50,55 % węglowodanów, 4,26 g soli, 42 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 46,27 g cukrów razem
Wartości na 100 g	<ul style="list-style-type: none"> I śniadanie: 17 kcal, 0,8 g białka, 0,41 g tłuszczu, 1,95 g węglowodanów, 0,03 g soli, 0,23 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem II śniadanie: 7,1 kcal, 0,22 g białka, 0,19 g tłuszczu, 0,79 g węglowodanów, 0,031 g soli, 0,1 g tłuszczów nasyconych, 0,11g cukrów razem Obiad: 19 kcal, 0,76 g białka, 0,61 g tłuszczu, 3,2 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,28 g tłuszczów nasyconych, 0,3 g cukrów razem Podwieczorek: 7,8 kcal, 0,24 g białka, 0,17 g tłuszczu, 0,8 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych, 0,12 g cukrów razem Kolacja: 15 kcal, 0,68 g białka, 0,4 g tłuszczu, 1,99 g węglowodanów, 0,022 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem 			

JADŁOSPIS 08.07.2020 ŚRODA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jęczmienne na mleku 250 g – mleko, płatki jęczmienne (GLUTEN, MLEKO) > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 12,5g (MLEKO) >szynka alpejska 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > sałata 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jęczmienne na mleku 250 g – mleko, płatki jęczmienne (GLUTEN, MLEKO)> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) >szynka alpejska 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > sałata 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jęczmienne na mleku 300 g – mleko, płatki jęczmienne (GLUTEN, MLEKO) > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) >szynka alpejska 40 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > sałata 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jęczmienne na mleku 300 g – mleko, płatki jęczmienne (GLUTEN, MLEKO) > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 15 g (MLEKO) >szynka alpejska 50 g – mięso drobiowe, białka sojowe (SOJA) > sałata 60 g > herbata 250 ml <u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u>
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>), biało – zielona sałatka warstwowa z rzodkiewką 150 g, - serek wiejski , jogurt nat., sałata lodowa, szczypiorek, ogórek świeży, rzodkiewka herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>), biało – zielona sałatka warstwowa z rzodkiewką 150 g, - serek wiejski , jogurt nat., sałata lodowa, szczypiorek, ogórek świeży, rzodkiewka herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>), biało – zielona sałatka warstwowa z rzodkiewką 150 g, - serek wiejski , jogurt nat., sałata lodowa, szczypiorek, ogórek świeży, rzodkiewka herbata owocowa 250 g 	<ul style="list-style-type: none"> > chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>), biało – zielona sałatka warstwowa z rzodkiewką 150 g, - serek wiejski , jogurt nat., sałata lodowa, szczypiorek, ogórek świeży, rzodkiewka herbata owocowa 250 g
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> > zupa koperkowa z ryżem 300 g wywar z mięsa wieprz. – drob. (woda, mięso wieprz. – drob., marchew, seler, pietruszka – korzeń, ryż, koperek mleko, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) > filet z kurczaka w sosie jarzynowym 140 g – filet dr., seler, marchew, pietruszka, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, JAJA) > ziemniaki 250 g > mizeria z ogórka 160 g – ogórek świeży, jogurt nat. (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pulpety – gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa koperkowa z ryżem 400 g wywar z mięsa wieprz. – drob. (woda, mięso wieprz. – drob., marchew, seler, pietruszka – korzeń, ryż, koperek mleko, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) > filet z kurczaka w sosie jarzynowym 140 g – filet dr., seler, marchew, pietruszka, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, JAJA) > ziemniaki 250 g > mizeria z ogórka 160 g – ogórek świeży, jogurt nat. (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pulpety – gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa koperkowa z ryżem 400 g wywar z mięsa wieprz. – drob. (woda, mięso wieprz. – drob., marchew, seler, pietruszka – korzeń, ryż, koperek mleko, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) > filet z kurczaka w sosie jarzynowym 140 g – filet dr., seler, marchew, pietruszka, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, JAJA) > ziemniaki 250 g > mizeria z ogórka 160 g – ogórek świeży, jogurt nat. (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pulpety – gotowanie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa koperkowa z ryżem 400 g wywar z mięsa wieprz. – drob. (woda, mięso wieprz. – drob., marchew, seler, pietruszka – korzeń, ryż, koperek mleko, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) > filet z kurczaka w sosie jarzynowym 140 g – filet dr., seler, marchew, pietruszka, m. pszenna, przyprawy (GLUTEN, JAJA) > ziemniaki 250 g > mizeria z ogórka 160 g – ogórek świeży, jogurt nat. (MLEKO) > kompot 200 ml <u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; pulpety – gotowanie</u>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> koktajl truskawkowy 140 g – truskawka, maślanka (MLEKO) wafel ryżowy 1 szt. 	<ul style="list-style-type: none"> koktajl truskawkowy 140 g – truskawka, maślanka (MLEKO) wafel ryżowy 1 szt. 	<ul style="list-style-type: none"> koktajl truskawkowy 140 g – truskawka, maślanka (MLEKO) wafel ryżowy 1 szt. 	<ul style="list-style-type: none"> koktajl truskawkowy 140 g – truskawka, maślanka (MLEKO) wafel ryżowy 1 szt.
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 13 g (MLEKO) > ser żółty 40 g (<i>mleko pasteryzowane, substancja konserwująca – lizozym [z jaj]; MLEKO, JAJA</i>) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > ser żółty 40 g (<i>mleko pasteryzowane, substancja konserwująca – lizozym [z jaj]; MLEKO, JAJA</i>) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > ser żółty 40 g (<i>mleko pasteryzowane, substancja konserwująca – lizozym [z jaj]; MLEKO, JAJA</i>) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>) > chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>) > masło 14 g (MLEKO) > szynka szkolna 50 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe; (SOJA)</i>) > rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml
Podsumowanie	2377 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,099 g soli, 25,4 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 66,3 g cukrów razem	2774,78 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,67 g soli, 28,96 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 75,58 g cukrów razem	2896,48 kcal, 14,83 % białka, % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,88 g soli, 30,23 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 78,9 g cukrów razem	2945,14 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,96 g soli, 30,73 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 80,22 g cukrów razem
Wartości na 100 g	I śniadanie: 16,1 kcal, 0,71 g białka, 0,24 g tłuszczu, 1,9 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,18 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem II śniadanie: 8,7 kcal, 0,35 g białka, 0,12 g tłuszczu, 0,74 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,07 g tłuszczów nasyconych, 0,12 g cukrów razem Obiad: 19,1 kcal, 0,9 g białka, 0,42 g tłuszczu, 3,03 g węglowodanów, 0,03 g soli, 0,25 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem Podwieczorek: 7,9 kcal, 0,38 g białka, 0,1 g tłuszczu, 0,67 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,071 g tłuszczów nasyconych, 0,17 g cukrów razem Kolacja: 15,8 kcal, 0,69 g białka, 0,25 g tłuszczu, 1,84 g węglowodanów, 0,017 g soli, 0,14 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem			

JADŁOSPIS 09.07.2020 CZWARTEK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Sniadanie	<p>> płatki gryczane na mleku 250 g – mleko, płatki gryczane (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> pasztet pieczony 40 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO))</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> płatki gryczane na mleku 250 g – mleko, płatki gryczane (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasztet pieczony 40 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO))</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> płatki gryczane na mleku 300 g – mleko, płatki gryczane (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasztet pieczony 40 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO))</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> płatki gryczane na mleku 300 g – mleko, płatki gryczane (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> pasztet pieczony 50 g (mięso – w tym mięso z kurcząt, mięso wieprz., wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna, (JAJA, GLUTEN, MLEKO))</p> <p>> pomidor 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>
II śniadanie	<p>kisiel z owocami 140 g – kisiel, jabłko - 40 g (GLUTEN)</p> <p>biszkopty 2 szt. (MLEKO, JAJAJ, GLUTEN)</p>	<p>kisiel z owocami 160 g – kisiel, jabłko - 40 g (GLUTEN)</p> <p>biszkopty 2 szt. (MLEKO, JAJAJ, GLUTEN)</p>	<p>kisiel z owocami 160 g – kisiel, jabłko - 40 g (GLUTEN)</p> <p>biszkopty 2 szt. (MLEKO, JAJAJ, GLUTEN)</p>	<p>kisiel z owocami 160 g – kisiel, jabłko - 40 g (GLUTEN)</p> <p>biszkopty 2 szt. (MLEKO, JAJAJ, GLUTEN)</p>
Obiad	<p>> marchewkowa z makaronem 300 g (<i>wywar drobiowo-wieprzowy (woda, mięso wieprzowe) makaron – m. pszenna, jaja, cebula, seler, marchew, pietruszka, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA)</i>)</p> <p>> plaster z łopatki w sosie własnym 140 g – łopatką wieprz, przyprawy, woda , m. pszenna (GLUTEN)</p> <p>> kasza gryczana 200 g (GLUTEN)</p> <p>> fasolka szparagowa got. z masłem i bułką tarta 160 g – fasolka szparagowa zielona, masło 82 %, bułka tarta (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; łopatką - duszenie</p>	<p>> marchewkowa z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-wieprzowy (woda, mięso wieprzowe) makaron – m. pszenna, jaja, cebula, seler, marchew, pietruszka, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA)</i>)</p> <p>> plaster z łopatki w sosie własnym 145 g – łopatką wieprz, przyprawy, woda , m. pszenna (GLUTEN)</p> <p>> kasza gryczana 200 g (GLUTEN)</p> <p>> fasolka szparagowa got. z masłem i bułką tarta 160 g – fasolka szparagowa zielona, masło 82 %, bułka tarta (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; łopatką - duszenie</p>	<p>> marchewkowa z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-wieprzowy (woda, mięso wieprzowe) makaron – m. pszenna, jaja, cebula, seler, marchew, pietruszka, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA)</i>)</p> <p>> plaster z łopatki w sosie własnym 150 g – łopatką wieprz, przyprawy, woda , m. pszenna (GLUTEN)</p> <p>> kasza gryczana 200 g (GLUTEN)</p> <p>> fasolka szparagowa got. z masłem i bułką tarta 160 g – fasolka szparagowa zielona, masło 82 %, bułka tarta (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; łopatką - duszenie</p>	<p>> marchewkowa z makaronem 400 g (<i>wywar drobiowo-wieprzowy (woda, mięso wieprzowe) makaron – m. pszenna, jaja, cebula, seler, marchew, pietruszka, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA)</i>)</p> <p>> plaster z łopatki w sosie własnym 155 g – łopatką wieprz, przyprawy, woda , m. pszenna (GLUTEN)</p> <p>> kasza gryczana 200 g (GLUTEN)</p> <p>> fasolka szparagowa got. z masłem i bułką tarta 160 g – fasolka szparagowa zielona, masło 82 %, bułka tarta (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; łopatką - duszenie</p>
Podwieczorek	<p>sok marchwiowy 200 ml, pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sok marchwiowy 200 ml, pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sok marchwiowy 200 ml, pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN)</p>	<p>sok marchwiowy 200 ml, pieczywo chrupkie 2 szt. (GLUTEN)</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> pasta rybna z pomidorem 80 g – makrela, marchew, seler, pietruszka, jogurt nat., jaja przyprawy, przecier pomidorowy (RYBA, MLEKO, SELER, JAJA)</p> <p>> ogórek kiszony 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta rybna z pomidorem 85 g – makrela, marchew, seler, pietruszka, jogurt nat., jaja przyprawy, przecier pomidorowy (RYBA, MLEKO, SELER, JAJA)</p> <p>> ogórek kiszony 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta rybna z pomidorem 90 g – makrela, marchew, seler, pietruszka, jogurt nat., jaja przyprawy, przecier pomidorowy (RYBA, MLEKO, SELER, JAJA)</p> <p>> ogórek kiszony 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> pasta rybna z pomidorem 95 g – makrela, marchew, seler, pietruszka, jogurt nat., jaja przyprawy, przecier pomidorowy (RYBA, MLEKO, SELER, JAJA)</p> <p>> ogórek kiszony 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2345 kcal, 14,16% białka, 26,6% tłuszczu, 59,54% węglowodanów, 4,05g soli, 28,4 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 47,3g cukrów razem</p>	<p>3005 kcal, 14,16% białka, 26,7% tłuszczu, 59,54% węglowodanów, 4,62 g soli, 32,38 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 53,92 g cukrów razem</p>	<p>3136 kcal, 14,16% białka, 26,6% tłuszczu, 59,24% węglowodanów, 4,82 g soli, 33,8 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 56,29 g cukrów razem</p>	<p>3189 kcal, 14,16% białka, 26,6% tłuszczu, 59,24% węglowodanów, 4,9 g soli, 34,36 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 57,23g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 15,9 kcal, 0,65 g białka, 0,4 g tłuszczu, 2,45 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 7 kcal, 0,36 g białka, 0,17 g tłuszczu, 1,3 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych, 0,099 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 21 kcal, 0,95 g białka, 0,64 g tłuszczu, 3,12 g węglowodanów, 0,06 g soli, 0,31 g tłuszczów nasyconych, 0,33 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 6,7 kcal, 0,31 g białka, 0,15 g tłuszczu, 1,2 g węglowodanów, 0,009 g soli, 0,09 g tłuszczów nasyconych, 0,94 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15,6 kcal, 0,54 g białka, 0,41 g tłuszczu, 2,51 g węglowodanów, 0,017 g soli, 0,18 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 10.07.2020 PIĄTEK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jaglane na mleku 250 g – płatki jaglane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 50 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 12,5g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml *obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jaglane na mleku 250 g – płatki jaglane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml *obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jaglane na mleku 300 g – płatki jaglane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > jajko got. 1 szt. (JAJA) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml *obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > płatki jaglane na mleku 300 g – płatki jaglane, mleko (MLEKO, GLUTEN) > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 15 g (MLEKO) > jajko got. 1,5 szt. (JAJA) > ogórek zielony 80 g > herbata 250 ml *obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie
II śniadanie	kanapki z masłem i serem żółtym 1 szt., chleb graham 30 g, masło 5 g, ser żółty 20 g, pomidor 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	kanapki z masłem i serem żółtym 1 szt., chleb graham 30 g, masło 5 g, ser żółty 20 g, pomidor 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	kanapki z masłem i serem żółtym 1 szt., chleb graham 30 g, masło 5 g, ser żółty 20 g, pomidor 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	kanapki z masłem i serem żółtym 1 szt., chleb graham 30 g, masło 5 g, ser żółty 20 g, pomidor 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> > zupa szczawiowa z ryżem 300 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, seler, korzeń pietruszki, szczaw, śmietana 12 % - mleko, m. <i>pszenna</i>, sól, przyprawy; SELER, GLUTEN, MLEKO) > filet z miruny panierowany 100 g (filet z miruny, <i>jaja</i>, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (RYBA, JAJA, GLUTEN) > ziemniaki 250 g > surówka z kiszzonej kapusty 160 g (kiszona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy) > kompot 200 ml *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa szczawiowa z ryżem 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, seler, korzeń pietruszki, szczaw, śmietana 12 % - mleko, m. <i>pszenna</i>, sól, przyprawy; SELER, GLUTEN, MLEKO) > filet z miruny panierowany 100 g (filet z miruny, <i>jaja</i>, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (RYBA, JAJA, GLUTEN) > ziemniaki 250 g > surówka z kiszzonej kapusty 160 g (kiszona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy) > kompot 200 ml *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa szczawiowa z ryżem 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, seler, korzeń pietruszki, szczaw, śmietana 12 % - mleko, m. <i>pszenna</i>, sól, przyprawy; SELER, GLUTEN, MLEKO) > filet z miruny panierowany 100 g (filet z miruny, <i>jaja</i>, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (RYBA, JAJA, GLUTEN) > ziemniaki 250 g > surówka z kiszzonej kapusty 160 g (kiszona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy) > kompot 200 ml *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie 	<ul style="list-style-type: none"> > zupa szczawiowa z ryżem 400 g (wywar z mięsa drobiowo – wieprzowego – mięso wieprzowe, mięso drobiowe woda; ryż biały, marchew, seler, korzeń pietruszki, szczaw, śmietana 12 % - mleko, m. <i>pszenna</i>, sól, przyprawy; SELER, GLUTEN, MLEKO) > filet z miruny panierowany 100 g (filet z miruny, <i>jaja</i>, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (RYBA, JAJA, GLUTEN) > ziemniaki 250 g > surówka z kiszzonej kapusty 160 g (kiszona kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy) > kompot 200 ml *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie
Podwieczorek	drożdżówka z serem 80 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA) kawa zbożowa 200 ml (MLEKO, GLUTEN)	drożdżówka z serem 80 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA) kawa zbożowa 200 ml (MLEKO, GLUTEN)	drożdżówka z serem 80 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA) kawa zbożowa 200 ml (MLEKO, GLUTEN)	drożdżówka z serem 80 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA) kawa zbożowa 200 ml (MLEKO, GLUTEN)
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb pszenno – żytni 50 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 13 g (MLEKO) > ser biały 80 g (MLEKO) rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 50 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > ser biały 80 g (MLEKO) rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > ser biały 80 g (MLEKO) rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> > bułka graham 70 g (m. <i>graham</i>; GLUTEN) > chleb graham 70 g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>; GLUTEN) > masło 14 g (MLEKO) > ser biały 90 g (MLEKO) rzodkiewka 90 g > herbata 250 ml
Podsumowanie	2599 kcal, 15,43 % białka, 27,27 % tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 3,794 g soli, 34 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 43,9 g cukrów razem	2819 kcal, 15,43 % białka, 27,27 % tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,33 g soli, 38,76 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50,05 g cukrów razem	2942 kcal, 15,43 % białka, 27,27% tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,51 g soli, 40,46 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 52,24 g cukrów razem	2992 kcal, 15,43 % białka, 27,27% tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,59 g soli, 41,14 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 53,12 g cukrów razem
Wartości na 100 g	I śniadanie: 16,1 kcal, 0,65 g białka, 0,3 g tłuszczu, 2,1 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem II śniadanie: 5,8 kcal, 0,21 g białka, 0,08 g tłuszczu, 0,71 g węglowodanów, 0,008 g soli, 0,094 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem Obiad: 19,3 kcal, 0,92 g białka, 0,36 g tłuszczu, 3,46 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,2 g tłuszczów nasyconych, 0,31 g cukrów razem Podwieczorek: 6,1 kcal, 0,23 g białka, 0,07 g tłuszczu, 0,75 g węglowodanów, 0,007 g soli, 0,087 g tłuszczów nasyconych, 0,17 g cukrów razem Kolacja: 14,8 kcal, 0,71 g białka, 0,29 g tłuszczu, 2,18 g węglowodanów, 0,023 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem			

JADŁOSPIS 11.07.2020 SOBOTA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> lane kluski na mleku 250 g – mleko, lane kluski – m. pszenna, jaja (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> szynka cygańska 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> lane kluski na mleku 250 g – mleko, lane kluski – m. pszenna, jaja (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka cygańska 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> lane kluski na mleku 300 g – mleko, lane kluski – m. pszenna, jaja (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka cygańska 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> lane kluski na mleku 300 g – mleko, lane kluski – m. pszenna, jaja (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka cygańska 50 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>galaretką z truskawką 140 g (GLUTEN), wafle ryżowe z powidłami (20 g) 2 szt., arbuz 80 g</p>	<p>galaretką z truskawką 140 g (GLUTEN), wafle ryżowe z powidłami (20 g) 2 szt., arbuz 80 g</p>	<p>galaretką z truskawką 140 g (GLUTEN), wafle ryżowe z powidłami (20 g) 2 szt., arbuz 80 g</p>	<p>galaretką z truskawką 140 g (GLUTEN), wafle ryżowe z powidłami (20 g) 2 szt., arbuz 80 g</p>
Obiad	<p>> zupa pejszanka 300 ml (woda, mięso wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (mięso wieprzowe 68%, woda, mięso wołowe 5%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, białko sojowe, śmietana 12%, mąka pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</p> <p>> schab w sosie pieczeniowym 140 g – schab wieprz, m. pszenna, woda (GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka wiosenna 160 g – kap. pekińska, papryka, ogórek świeży, pomidor, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; schab - smażenie</u></p>	<p>> zupa pejszanka 400 ml (woda, mięso wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (mięso wieprzowe 68%, woda, mięso wołowe 5%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, białko sojowe, śmietana 12%, mąka pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</p> <p>> schab w sosie pieczeniowym 140 g – schab wieprz, m. pszenna, woda (GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka wiosenna 160 g – kap. pekińska, papryka, ogórek świeży, pomidor, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; schab - smażenie</u></p>	<p>> zupa pejszanka 400 ml (woda, mięso wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (mięso wieprzowe 68%, woda, mięso wołowe 5%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, białko sojowe, śmietana 12%, mąka pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</p> <p>> schab w sosie pieczeniowym 140 g – schab wieprz, m. pszenna, woda (GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka wiosenna 160 g – kap. pekińska, papryka, ogórek świeży, pomidor, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; schab - smażenie</u></p>	<p>> zupa pejszanka 400 ml (woda, mięso wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (mięso wieprzowe 68%, woda, mięso wołowe 5%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, białko sojowe, śmietana 12%, mąka pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</p> <p>> schab w sosie pieczeniowym 140 g – schab wieprz, m. pszenna, woda (GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka wiosenna 160 g – kap. pekińska, papryka, ogórek świeży, pomidor, olej rzep.</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; schab - smażenie</u></p>
Podwieczorek	<p>ciasto drożdżowe 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>ciasto jogurtowe 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN),</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>ciasto jogurtowe 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN),</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>ciasto jogurtowe 80 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN),</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> polędwica z ziołami 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> polędwica z ziołami 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> polędwica z ziołami 40 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> polędwica z ziołami 50 g (<i>mięso drobiowe, białka sojowe</i>; SOJA)</p> <p>> sałata 60 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2664 kcal, 18,65% białka, 34,55 % tłuszczu, 53,2% węglowodanów, 3,938 g soli, 35,5 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 44,2 g cukrów razem</p>	<p>2911,21 kcal, 15,43 % białka, 27,27 % tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,33 g soli, 38,76 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 50,05 g cukrów razem</p>	<p>3038,9 kcal, 15,43 % białka, 27,27% tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,51 g soli, 40,46 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 52,24 g cukrów razem</p>	<p>3089 kcal, 15,43 % białka, 27,27% tłuszczu, 57,3 % węglowodanów, 4,59 g soli, 41,14 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 53,12 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 16,1 kcal, 0,65 g białka, 0,3 g tłuszczu, 2,1 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 7,2 kcal, 0,21 g białka, 0,08 g tłuszczu, 0,71 g węglowodanów, 0,008 g soli, 0,094 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 19,3 kcal, 0,92 g białka, 0,36 g tłuszczu, 3,46 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,2 g tłuszczów nasyconych, 0,31 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 6,1 kcal, 0,23 g białka, 0,07 g tłuszczu, 0,75 g węglowodanów, 0,007 g soli, 0,087 g tłuszczów nasyconych, 0,17 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 14,8 kcal, 0,71 g białka, 0,29 g tłuszczu, 2,18 g węglowodanów, 0,023 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 12.07.2020 NIEDZIELA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> płatki żytnie na mleku 250 g płatki żytnie , mleko (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> szynka gotowana dr. 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konserwująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> marchew tarta z chrzanem 80 g (MLEKO)</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 250 g płatki żytnie , mleko (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> kiełbasa szynkowa dr. 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> marchew tarta z chrzanem 80 g (MLEKO)</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 300 g płatki żytnie , mleko (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> kiełbasa szynkowa dr. 40 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> marchew tarta z chrzanem 80 g (MLEKO)</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki żytnie na mleku 300 g płatki żytnie , mleko (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> kiełbasa szynkowa dr. 50 g mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne – sojowe, błonnik pszenny, subs. konserwująca : azotyn sodu GLUTEN, SOJA)</p> <p>> marchew got. 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	jogurt. nat. 140 g (MLEKO), arbuz 80 g	jogurt. nat. 140 g (MLEKO), arbuz 80 g	jogurt. nat. 140 g (MLEKO), arbuz 80 g	jogurt. nat. 140 g (MLEKO), arbuz 80 g
Obiad	<p>> rosół z lanymi kluskami 300 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jaja]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie z potrawkowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, pietruszka, marchew, seler przyprawy: GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z kapusty włoskiej 160 g (<i>kapusta włoska, marchew, jabłko, cebula, cukier, olej rzepakowy</i>)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z lanymi kluskami 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jaja]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie z potrawkowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, pietruszka, marchew, seler przyprawy: GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z kapusty włoskiej 160 g (<i>kapusta włoska, marchew, jabłko, cebula, cukier, olej rzepakowy</i>)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z lanymi kluskami 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jaja]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie z potrawkowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, pietruszka, marchew, seler przyprawy: GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z kapusty włoskiej 160 g (<i>kapusta włoska, marchew, jabłko, cebula, cukier, olej rzepakowy</i>)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>	<p>> rosół z lanymi kluskami 400 g (<i>wywar drobiowo-warzywny, marchew, korzeń pietruszka, seler, przyprawy, makaron [m. pszenna, jaja]; GLUTEN, SELER, JAJA</i>)</p> <p>> udko gotowane w sosie z potrawkowym 140 g (<i>udko z kurczaka, m. pszenna, pietruszka, marchew, seler przyprawy: GLUTEN, MLEKO</i>)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z kapusty włoskiej 160 g (<i>kapusta włoska, marchew, jabłko, cebula, cukier, olej rzepakowy</i>)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; udko - gotowanie</u></p>
Podwieczorek	kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka kanapkowa 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>) sok warzywny 140 g,	kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka kanapkowa 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>) sok warzywny 140 g,	kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka kanapkowa 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>) sok warzywny 140 g,	kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia; GLUTEN</i>), masło 5 g (MLEKO), szynka kanapkowa 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu. MLEKO, GLUTEN</i>) sok warzywny 140 g,
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> pasta z jajek ze szczypiorkiem 80 g – jaja, jogurt nat, bułka pszenna , szczypiorek (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta z jajek ze szczypiorkiem 80 g – jaja, jogurt nat, bułka pszenna , szczypiorek (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta z jajek ze szczypiorkiem 80 g – jaja, jogurt nat, bułka pszenna , szczypiorek (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham; GLUTEN</i>)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia; GLUTEN</i>)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> pasta z jajek ze szczypiorkiem 90 g – jaja, jogurt nat, bułka pszenna , szczypiorek (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</p> <p>> ogórek małosolny 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	2303 kcal, 14,9% białka, 30,92% tłuszczu, 54,18% węglowodanów, 2,89 g soli, 31,6 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 61,9g cukrów razem	2625 kcal, 14, 9 % białka, 30,92 % tłuszczu, 54,18 % węglowodanów, 3,3 g soli, 36,02 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 70,57 g cukrów razem	2741 kcal, 14,9 % białka, 30,92 % % tłuszczu, 54,18 % węglowodanów, 3,44 g soli, 37,6 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 73,66 g cukrów razem	2787 kcal, 14,9 % białka, 30,97 % tłuszczu, 54,18 % węglowodanów, 3,5 g soli, 38,24 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 74,9 g cukrów razem
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 16 kcal, 0,7 g białka, 0,32 g tłuszczu, 2,01 g węglowodanów, 0,019 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 9,8 kcal, 0,4 g białka, 0,12 g tłuszczu, 0,55 g węglowodanów, 0,010 g soli, 0,092 g tłuszczów nasyconych, 0, 18 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 19,3 kcal, 0,93 g białka, 0,35 g tłuszczu, 2, 18 g węglowodanów, 0,025 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,3 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 8,1 kcal, 0,18 g białka, 0,08 g tłuszczu, 0,6 g węglowodanów, 0,006 g soli, 0,084 g tłuszczów nasyconych, 0, 15 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15,8 kcal, 0,69 g białka, 0,31 g tłuszczu, 2,11 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,20 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 13.07.2020 PONIEDZIAŁEK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> ryż na mleku 250 g- mleko, ryż (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> serek topiony plastry 32 g – masło 82 % - mleko, mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, regulator kwasowości: kwas cytrynowy (MLEKO)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> ryż na mleku 250 g- mleko, ryż (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> serek topiony plastry 32 g – masło 82 % - mleko, mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, regulator kwasowości: kwas cytrynowy (MLEKO)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> ryż na mleku 300 g- mleko, ryż (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> serek topiony plastry 32 g – masło 82 % - mleko, mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, regulator kwasowości: kwas cytrynowy (MLEKO)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>	<p>> ryż na mleku 300 g- mleko, ryż (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka bartenia 50 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konsewująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</p>
II śniadanie	<p>wafle ryżowe 3 szt.</p> <p>pasta z suszonych pomidorów i ciociorki 40 g – pomidor suszony, ciociorka, przecier pomidorowy, przyprawy, olej,</p>	<p>wafle ryżowe 3 szt.</p> <p>pasta z suszonych pomidorów i ciociorki 40 g – pomidor suszony, ciociorka, przecier pomidorowy, przyprawy, olej,</p>	<p>wafle ryżowe 3 szt.</p> <p>pasta z suszonych pomidorów i ciociorki 40 g – pomidor suszony, ciociorka, przecier pomidorowy, przyprawy, olej,</p>	<p>wafle ryżowe 3 szt.</p> <p>pasta z suszonych pomidorów i ciociorki 40 g – pomidor suszony, ciociorka, przecier pomidorowy, przyprawy, olej,</p>
Obiad	<p>> zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 300 ml (seler, por, marchew, pietruszka, kasza jaglana, śmietana 12%, kalafior, mąka pszenna (SELER, MLEKO, GLUTEN))</p> <p>> filet z miruny w sosie jogurtowo - szpinakowym 140 g filet z miruny, <i>m. pszenna</i>; seler, marchew, pietruszka – korzeń, jogurt nat., przyprawy, szpinak, (GLUTEN, SELER, RYBA, MLEKO)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z selerów, jabłek, marchwi 160 g – seler, seler naciowy, jabłko, marchew, olej, przyprawy (SELER)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie</p>	<p>> zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml (seler, por, marchew, pietruszka, kasza jaglana, śmietana 12%, kalafior, mąka pszenna (SELER, MLEKO, GLUTEN))</p> <p>> filet z miruny w sosie jogurtowo - szpinakowym 140 g filet z miruny, <i>m. pszenna</i>; seler, marchew, pietruszka – korzeń, jogurt nat., przyprawy, szpinak, (GLUTEN, SELER, RYBA, MLEKO)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z selerów, jabłek, marchwi 160 g – seler, seler naciowy, jabłko, marchew, olej, przyprawy (SELER)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie</p>	<p>> zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml (seler, por, marchew, pietruszka, kasza jaglana, śmietana 12%, kalafior, mąka pszenna (SELER, MLEKO, GLUTEN))</p> <p>> filet z miruny w sosie jogurtowo - szpinakowym 140 g filet z miruny, <i>m. pszenna</i>; seler, marchew, pietruszka – korzeń, jogurt nat., przyprawy, szpinak, (GLUTEN, SELER, RYBA, MLEKO)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z selerów, jabłek, marchwi 160 g – seler, seler naciowy, jabłko, marchew, olej, przyprawy (SELER)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie</p>	<p>> zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml (seler, por, marchew, pietruszka, kasza jaglana, śmietana 12%, kalafior, mąka pszenna (SELER, MLEKO, GLUTEN))</p> <p>> filet z miruny w sosie jogurtowo - szpinakowym 140 g filet z miruny, <i>m. pszenna</i>; seler, marchew, pietruszka – korzeń, jogurt nat., przyprawy, szpinak, (GLUTEN, SELER, RYBA, MLEKO)</p> <p>> ziemniaki 250 g</p> <p>> surówka z selerów, jabłek, marchwi 160 g – seler, seler naciowy, jabłko, marchew, olej, przyprawy (SELER)</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; ryba - gotowanie</p>
Podwieczorek	<p>kefir 140 g (MLEKO),</p> <p>brzoskwinia 80 g</p>	<p>kefir 140 g (MLEKO),</p> <p>brzoskwinia 80 g</p>	<p>kefir 140 g (MLEKO),</p> <p>brzoskwinia 80 g</p>	<p>kefir 140 g (MLEKO),</p> <p>brzoskwinia 80 g</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> szynka drobiowa 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konsewująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka drobiowa 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konsewująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka drobiowa 40 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konsewująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka drobiowa 50 g- mięso drobiowe, białko zwierzęce, białko roślinne, - sojowe, błonnik pszenny, subst. konsewująca: azotyn sodu (SOJA, GLUTEN)</p> <p>> ogórek świeży 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2665 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,59 g soli, 32,5 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 48,8 g cukrów razem</p>	<p>3038 kcal, 19,87% białka, 30,24 % tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,89 g soli, 37,05 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 55,63 g cukrów razem</p>	<p>3171 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 3,99 g soli, 38,68 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 58,07 g cukrów razem</p>	<p>3224 kcal, 19,87% białka, 30,24% tłuszczu, 49,86% węglowodanów, 4,15 g soli, 39,33 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 59,05 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>śniadanie: 16 kcal, 0,7 g białka, 0,32 g tłuszczu, 2,01 g węglowodanów, 0,019 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 9,8 kcal, 0,4 g białka, 0,12 g tłuszczu, 0,55 g węglowodanów, 0,010 g soli, 0,092 g tłuszczów nasyconych, 0,18 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 19,3 kcal, 0,93 g białka, 0,35 g tłuszczu, 2,18 g węglowodanów, 0,025 g soli, 0,22 g tłuszczów nasyconych, 0,3 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 8,1 kcal, 0,18 g białka, 0,08 g tłuszczu, 0,6 g węglowodanów, 0,006 g soli, 0,084 g tłuszczów nasyconych, 0,15 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15,8 kcal, 0,69 g białka, 0,31 g tłuszczu, 2,11 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,20 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 14.07.2020 WTOREK

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> płatki owsiane na mleku 250 g- (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> twarożek 80 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%</i>; MLEKO)</p> <p>> dżem 30 g n/s</p> <p>jabłko 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki owsiane na mleku 250 g- (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> twarożek 80 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%</i>; MLEKO)</p> <p>> dżem 30 g n/s</p> <p>jabłko 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki owsiane na mleku 300 g- (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> twarożek 80 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%</i>; MLEKO)</p> <p>> dżem 30 g n/s</p> <p>jabłko 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki owsiane na mleku 300 g- (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> twarożek 90 g (<i>twaróg chudy, śmietana 12%</i>; MLEKO)</p> <p>> dżem 30 g n/s</p> <p>jabłko 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>kanapki z masłem i szynką szkolną 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>. MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 60 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką szkolną 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>. MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 60 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką szkolną 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>. MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 60 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką szkolną 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>. MLEKO, GLUTEN), rzodkiewka 60 g</p>
Obiad	<p>> ogórkowa z ziemniakami 300 g (<i>wywar z mięsa drobiowego (woda, mięso drobiowe), marchew, korzeń pietruszki, seler, ogórki kiszzone, m. pszenna, śmietana 12%, ziemniaki (GLUTEN, SELER, MLEKO)</i>)</p> <p>> świderki z sosem spaghetti bolognese drobiowym 300 g, g –makaron – m. pszenna, jaja; mięso z piersi kurczaka mielone , marchew, cebula, przecier pomidorowy – mleko, m. pszenna (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>banan 160 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; wątróbka - duszenie</u></p>	<p>> ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowego (woda, mięso drobiowe), marchew, korzeń pietruszki, seler, ogórki kiszzone, m. pszenna, śmietana 12%, ziemniaki (GLUTEN, SELER, MLEKO)</i>)</p> <p>> świderki z sosem spaghetti bolognese drobiowym 300 g, g –makaron – m. pszenna, jaja; mięso z piersi kurczaka mielone , marchew, cebula, przecier pomidorowy – mleko, m. pszenna (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>banan 160 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; wątróbka - duszenie</u></p>	<p>> ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowego (woda, mięso drobiowe), marchew, korzeń pietruszki, seler, ogórki kiszzone, m. pszenna, śmietana 12%, ziemniaki (GLUTEN, SELER, MLEKO)</i>)</p> <p>> świderki z sosem spaghetti bolognese drobiowym 300 g, g –makaron – m. pszenna, jaja; mięso z piersi kurczaka mielone , marchew, cebula, przecier pomidorowy – mleko, m. pszenna (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>banan 160 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; wątróbka - duszenie</u></p>	<p>> ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>wywar z mięsa drobiowego (woda, mięso drobiowe), marchew, korzeń pietruszki, seler, ogórki kiszzone, m. pszenna, śmietana 12%, ziemniaki (GLUTEN, SELER, MLEKO)</i>)</p> <p>> świderki z sosem spaghetti bolognese drobiowym 300 g, g –makaron – m. pszenna, jaja; mięso z piersi kurczaka mielone , marchew, cebula, przecier pomidorowy – mleko, m. pszenna (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>banan 160 g</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; wątróbka - duszenie</u></p>
Podwieczorek	<p>krakersy 30 g, (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p> <p>jabłko 80 g</p>	<p>krakersy 30 g, (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p> <p>jabłko 80 g</p>	<p>krakersy 30 g, (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p> <p>jabłko 80 g</p>	<p>krakersy 30 g, (MLEKO, JAJA, GLUTEN)</p> <p>jabłko 80 g</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb pszemno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> pasta mięsna 80 g (<i>mięso drobiowo-wieprzowe got., marchew, seler, korzeń pietruszki, por, tłuszcz roślinny, sól, pieprz, przyprawy</i>; SELER)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta mięsna 80 g (<i>mięso drobiowo-wieprzowe got., marchew, seler, korzeń pietruszki, por, tłuszcz roślinny, sól, pieprz, przyprawy</i>; SELER)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta mięsna 80 g (<i>mięso drobiowo-wieprzowe got., marchew, seler, korzeń pietruszki, por, tłuszcz roślinny, sól, pieprz, przyprawy</i>; SELER)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> pasta mięsna 100 g (<i>mięso drobiowo-wieprzowe got., marchew, seler, korzeń pietruszki, por, tłuszcz roślinny, sól, pieprz, przyprawy</i>; SELER)</p> <p>> pomidor 100 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2799 kcal, 15,93 % białka, 33,46 % tłuszczu, 50,61 % węglowodanów, 3,41 g soli, 46,4 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 57,7 g cukrów razem</p>	<p>3190 kcal, 15,93 % białka, 33,46 % tłuszczu, 50,61% węglowodanów, 3,89 g soli, 52,9 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 65,78 g cukrów razem</p>	<p>3330 kcal, 15,93 % białka, 33,46 % tłuszczu, 50,61 % węglowodanów, 4,06 g soli, 55,22 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 68,66 g cukrów razem</p>	<p>3386 kcal, 15,93 % białka, 33,46 % tłuszczu, 50,61% węglowodanów, 4,13 g soli, 56,14 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 69,82 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 15,8 kcal, 0,65 g białka, 0,36 g tłuszczu, 1,99 g węglowodanów, 0,021 g soli, 0,19 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 7,3 kcal, 0,4 g białka, 0,1 g tłuszczu, 0,6 g węglowodanów, 0,008 g soli, 0,094 g tłuszczów nasyconych, 0,19 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 18,2 kcal, 0,73 g białka, 0,34 g tłuszczu, 2,16 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,2 g tłuszczów nasyconych, 0,29 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 6,1 kcal, 0,35 g białka, 0,09 g tłuszczu, 0,64 g węglowodanów, 0,006 g soli, 0,087 g tłuszczów nasyconych, 0,17 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 14,9 kcal, 0,72 g białka, 0,39 g tłuszczu, 2,1 g węglowodanów, 0,023 g soli, 0,21 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem</p>			

JADŁOSPIS 15.07.2020 ŚRODA

	I trymestr ciąży	II trymestr ciąży	III trymestr ciąży	Okres poporodowy – laktacja
Śniadanie	<p>> płatki orkiszowe na mleku 250 g (<i>mleko, płatki orkiszowe</i>, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 12,5g (MLEKO)</p> <p>> szynka wieprzowa 40 g (<i>mięso wieprzowe, m. ziemniaczana, mięso drobiowe, tłuszcz wieprz., białko sojowe, aromaty, (SELER) azotyn sodu</i>) (SELER, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki orkiszowe na mleku 250 g (<i>mleko, płatki orkiszowe</i>, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka wieprzowa 40 g (<i>mięso wieprzowe, m. ziemniaczana, mięso drobiowe, tłuszcz wieprz., białko sojowe, aromaty, (SELER) azotyn sodu</i>) (SELER, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki orkiszowe na mleku 300 g (<i>mleko, płatki orkiszowe</i>, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> szynka wieprzowa 40 g (<i>mięso wieprzowe, m. ziemniaczana, mięso drobiowe, tłuszcz wieprz., białko sojowe, aromaty, (SELER) azotyn sodu</i>) (SELER, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>	<p>> płatki orkiszowe na mleku 300 g (<i>mleko, płatki orkiszowe</i>, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> szynka wieprzowa 50 g (<i>mięso wieprzowe, m. ziemniaczana, mięso drobiowe, tłuszcz wieprz., białko sojowe, aromaty, (SELER) azotyn sodu</i>) (SELER, MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> papryka świeża 80 g</p> <p>> herbata 250 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa mleczna - gotowanie</u></p>
II śniadanie	<p>kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>, MLEKO, GLUTEN),</p> <p>pomidorki koktajlowe 50 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>, MLEKO, GLUTEN),</p> <p>pomidorki koktajlowe 50 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>, MLEKO, GLUTEN),</p> <p>pomidorki koktajlowe 50 g</p>	<p>kanapki z masłem i szynką kanapkową 1 szt.: chleb żytni 30 g (<i>m. żytnia</i>; GLUTEN), masło 5 g (MLEKO), szynka szkolna 20 g (<i>mięso wieprz., subst. konserwująca: azotyn sodu</i>, MLEKO, GLUTEN),</p> <p>pomidorki koktajlowe 50 g</p>
Obiad	<p>> zupa Minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml – bulion warzywny, cukinia, pietruszka korzeń, marchew, seler, papryka, biała fasola, makaron - m. pszenna razowa, jaja, m. pszenna, koncentrat pomidorowy, (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</p> <p>> filet z kurczaka w sosie bazyliowym 140 g (<i>filet z kurczaka m. pszenna, woda, przyprawy</i>; bazylia, śmietana 12 % (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z młodej kap. 160 g – kap. młoda biała, por, jabłko</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet dr. - gotowanie</u></p>	<p>> zupa Minestrone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml – bulion warzywny, cukinia, pietruszka korzeń, marchew, seler, papryka, biała fasola, makaron - m. pszenna razowa, jaja, m. pszenna, koncentrat pomidorowy, (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</p> <p>> filet z kurczaka w sosie bazyliowym 140 g (<i>filet z kurczaka m. pszenna, woda, przyprawy</i>; bazylia, śmietana 12 % (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z młodej kap. 160 g – kap. młoda biała, por, jabłko</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet dr. - gotowanie</u></p>	<p>> zupa Minestrone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml – bulion warzywny, cukinia, pietruszka korzeń, marchew, seler, papryka, biała fasola, makaron - m. pszenna razowa, jaja, m. pszenna, koncentrat pomidorowy, (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</p> <p>> filet z kurczaka w sosie bazyliowym 140 g (<i>filet z kurczaka m. pszenna, woda, przyprawy</i>; bazylia, śmietana 12 % (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z młodej kap. 160 g – kap. młoda biała, por, jabłko</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet dr. - gotowanie</u></p>	<p>> zupa Minestrone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml – bulion warzywny, cukinia, pietruszka korzeń, marchew, seler, papryka, biała fasola, makaron - m. pszenna razowa, jaja, m. pszenna, koncentrat pomidorowy, (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</p> <p>> filet z kurczaka w sosie bazyliowym 140 g (<i>filet z kurczaka m. pszenna, woda, przyprawy</i>; bazylia, śmietana 12 % (MLEKO, GLUTEN)</p> <p>> kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN)</p> <p>> surówka z młodej kap. 160 g – kap. młoda biała, por, jabłko</p> <p>> kompot 200 ml</p> <p><u>*obróbka termiczna - *obróbka termiczna - zupa – gotowanie; filet dr. - gotowanie</u></p>
Podwieczorek	<p>> naleśniki z jabłkiem 100 g – mleko, jaja, m. pszenna, jabłko (MLEKO, GLUTEN)</p>	<p>> naleśniki z jabłkiem 100 g – mleko, jaja, m. pszenna, jabłko (MLEKO, GLUTEN)</p>	<p>> naleśniki z jabłkiem 100 g – mleko, jaja, m. pszenna, jabłko (MLEKO, GLUTEN)</p>	<p>> naleśniki z jabłkiem 100 g – mleko, jaja, m. pszenna, jabłko (MLEKO, GLUTEN)</p>
Kolacja	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb pszenno – żytni 50 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 13 g (MLEKO)</p> <p>> pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g (<i>jaja, ziel. pietruszka, jogurt naturalny, przyprawy</i>; tuńczyk w sosie własnym, (MLEKO, RYBA, JAJA)</p> <p>> rzodkiewka 90 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 50 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g (<i>jaja, ziel. pietruszka, jogurt naturalny, przyprawy</i>; tuńczyk w sosie własnym, (MLEKO, RYBA, JAJA)</p> <p>> rzodkiewka 90 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 14 g (MLEKO)</p> <p>> pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g (<i>jaja, ziel. pietruszka, jogurt naturalny, przyprawy</i>; tuńczyk w sosie własnym, (MLEKO, RYBA, JAJA)</p> <p>> rzodkiewka 90 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>	<p>> bułka graham 70 g (<i>m. graham</i>; GLUTEN)</p> <p>> chleb graham 70 g (<i>m. pszenna, m. żytnia</i>; GLUTEN)</p> <p>> masło 15 g (MLEKO)</p> <p>> pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g (<i>jaja, ziel. pietruszka, jogurt naturalny, przyprawy</i>; tuńczyk w sosie własnym, (MLEKO, RYBA, JAJA)</p> <p>> rzodkiewka 90 g</p> <p>> herbata 250 ml</p>
Podsumowanie	<p>2396 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,099 g soli, 25,4 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 66,3 g cukrów razem</p>	<p>2626 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,67 g soli, 28,96 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 75,58 g cukrów razem</p>	<p>2776 kcal, 14,83 % białka, % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,88 g soli, 30,23 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 78,9 g cukrów razem</p>	<p>2878 kcal, 14,83 % białka, 34,89 % tłuszczu, 50,28 % węglowodanów, 4,96 g soli, 30,73 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 80,22 g cukrów razem</p>
Wartości na 100 g	<p>I śniadanie: 16,1 kcal, 0,71 g białka, 0,24 g tłuszczu, 1,9 g węglowodanów, 0,02 g soli, 0,18 g tłuszczów nasyconych, 0,21 g cukrów razem</p> <p>II śniadanie: 8,7 kcal, 0,35 g białka, 0,12 g tłuszczu, 0,74 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,07 g tłuszczów nasyconych, 0,12 g cukrów razem</p> <p>Obiad: 19,1 kcal, 0,9 g białka, 0,42 g tłuszczu, 3,03 g węglowodanów, 0,03 g soli, 0,25 g tłuszczów nasyconych, 0,23 g cukrów razem</p> <p>Podwieczorek: 7,9 kcal, 0,38 g białka, 0,1 g tłuszczu, 0,67 g węglowodanów, 0,01 g soli, 0,071 g tłuszczów nasyconych, 0,17 g cukrów razem</p> <p>Kolacja: 15,8 kcal, 0,69 g białka, 0,25 g tłuszczu, 1,84 g węglowodanów, 0,017 g soli, 0,14 g tłuszczów nasyconych, 0,22 g cukrów razem</p>			