Jadłospis 04.05.2020 poniedziałek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Ser twarogowy 40g Szczypior 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 200g	Budyń 125g	Zupa ziemiaczana z kluseczkami 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Ciastka 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Pasta drobiowo-warzywna 60g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Ser twarogowy 40g Pomidor 60g Makaron na mleku 250g	Budyń 150g	Zupa ziemiaczana z kluseczkami 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Ciastka 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 60g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ser twarogowy 60g Szczypior 10g Pomidor 60g Malaron na mleku 300g	Budyń 200g	Zupa ziemiaczana z kluseczkami 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Ciastka 150g Jabłko 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 80g Sałata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy	Kawa z mlekiem 250ml	Budyń 250g	Zupa ziemiaczana z	Kompot 250ml	Herbata 250ml

karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ser twarogowy 60g Szczypior 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 300g		kluseczkami 300g Pierogi ruskie 250g	Ciastka 150g Jabłko 1szt	Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasta drobiowo-warzywna 80g Sałata 15g Pomidor 60g

ALERGENY: 1 GLUTEN- zboża; 2 SKORUPIAKI; 3 JAJA; 4 RYBY; 5 ORZESZKI ZIEMNE; 6 SOJA; 7 MLEKO i produkty pochodny; 8 ORZECHY, 9 SELER; 10 GORCZYCA; 11 NASIONA SEZAMU; 12 DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY W STĘŻENIU > 10mg/kg; 13 ŁUBIN; 14 MIĘCZAKMI

Jadłospis 05.05.2020 wtorek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Kiełbasa żywiecka 80g Pomidor 60g Ryż na mleku 200g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa ogórkowa 300g Pulpety w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250ml Kasza manna z sosem truskawkowym 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Szynka 40g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Kiełbasa żywiecka 80g Pomidor 60g Ryż na mleku 250g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa ogórkowa 300g Pulpety w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250ml Kasza manna z sosem truskawkowym 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Polędwica drobiowa Szynka 40g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3 kromki Masło 15g Kiełbasa żywiecka 100g. Pomidor 60g Ryż na mleku 300g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa ogórkowa 300g Pulpety w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250ml Kasza manna z sosem truskawkowym 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka 60g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **karmiącej**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3 kromki Masło 15g Kiełbasa żywiecka	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa ogórkowa 300g Pulpety w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Kasza manna z sosem truskawkowym 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka 60g

1 litr wody filtrowanej	100g. Pomidor 60g Ryż na mleku 300g		Buraczki na ciepło 150g		Pomidor 60g Sałata 10g

Jadłospis 06.05.2020 środa

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 200g	Surówka z selera i jabłka z oliwą 200g	Krupnik z ziemniakami 300g Gołąbki po meksykańsku 250g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Jogurt naturalny 120g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Kiełbasa zielonogórska 30g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 250g	Surówka z selera i jabłka z oliwą 200g	Krupnik z ziemniakami 300g Gołąbki po meksykańsku 250g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Jogurt naturalny 120g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Kiełbasa zielonogórska 30g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 300g	Surówka z selera i jabłka z oliwą 300g	Krupnik z ziemniakami 300g Gołąbki po meksykańsku 250g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Jogurt naturalny 120g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Kiełbasa zielonogórska 45g Pomidor 60g Sałata 15g
Dieta mamy **karmiącej**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g	Surówka z selera i jabłka z oliwą 300g	Krupnik z ziemniakami 300g Gołąbki po	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Jogurt naturalny 120g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g

1 litr wody filtrowanej	Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 300g		meksykańsku 250g Ziemniaki 200g		Kiełbasa zielonogórska 45g Pomidor 60g Sałata 15g

Jadłospis 07.05.2020 czwartek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem – 250ml Chleb graham- 80g/ 2kromki Masło – 10g Ser topiony trójkąt- 15g Sałata- 15g Kasza manna na mleku- 200g	Surówka wielowarzywna 200g	Rosół 300g Kurczak gotowany w sosie 250g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem150g	Kompot 250ml Kisiel 250g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Pasta drobiowo-jajeczna 60g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem – 250ml Chleb graham- 80g/ 2kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 15g Sałata- 15g Kasza manna na mleku- 250g	Surówka wielowarzywna 250g	Rosół 300g Kurczak gotowany w sosie 250g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem150g	Kompot 250ml Kisiel 250g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Pasta drobiowo-jajeczna 60g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem – 250ml Chleb graham- 120g/ 3kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 15g Szynka konserwowa- 45g	Surówka wielowarzywna 300g	Rosół 300g Kurczak gotowany w sosie 250g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem150g	Kompot 250ml Kisiel 250g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasta drobiowo-jajeczna 80g Sałata 15g Pomidor 60g

	Sałata- 15g Kasza manna na mleku- 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem – 250ml Chleb graham- 120g/ 3kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 15g Szynka konserwowa- 45g Sałata- 15g Kasza manna na mleku 300g	Surówka wielowarzywna 300g	Rosół 300g Kurczak gotowany w sosie 250g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem150g	Kompot 250ml Kisiel 250g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasta drobiowo-jajeczna 80g Sałata 15g Pomidor 60g

Jadłospis 08.05.2020 piątek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Jajko gotowane 50g Szczypior 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 200g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Pomidorowa z ryżem 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Mandarynki 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Szynka konserwowa 30g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Jajko gotowane 50g Szczypior 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 250g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Pomidorowa z ryżem 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Mandarynki 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Szynka konserwowa 30g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g Szczypior 10g Pomidor 60g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Pomidorowa z ryżem 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty	Kompot 250ml Mandarynki 2szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g

1 litr wody filtrowanej	Makaron na mleku 300g		kiszonej 150g		Sałata 15g
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g Szczypior 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 300g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Pomidorowa z ryżem 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Mandarynki 2szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g Sałata 15g