Jadłospis 18.05.2020 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 Blok drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 200g	Surówka z buraków 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Naleśniki z twarogiem i ze śmietaną 250g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Biszkopty 60g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Paprykarz 40g Ogórek kiszony 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Blok drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 250g	Surówka z buraków 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Naleśniki z twarogiem i ze śmietaną 250g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Biszkopty 60g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Paprykarz 40g Ogórek kiszony 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Blok drobiowy 80g Pomidor 60g Sałata 10g	Surówka z buraków 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Naleśniki z twarogiem i ze śmietaną 250g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Biszkopty 60g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 2kromki Masło 15g Paprykarz 60g Ogórek kiszony 60g

	Kasza manna na mleku 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Blok drobiowy 80g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 300g	Surówka z buraków 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Naleśniki z twarogiem i ze śmietaną 250g	Kompot 250ml Jabłko 1szt. Biszkopty 60g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 2kromki Masło 15g Paprykarz 60g Ogórek kiszony 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

Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH JADŁOPSIS MOŻE ULEC ZMIANIE.

Jadłospis 19.05.2020 wtorek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza jęczmienna na mleku 200g	Surówka wiosenna 200g	Zupa ryżowa300g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 200g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Kompot 250ml Mandarynka 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Pasztet drobiowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza jęczmienna na mleku 250g	Surówka wiosenna 200g	Zupa ryżowa300g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 200g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Kompot 250ml Mandarynka 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g	Surówka wiosenna 200g	Zupa ryżowa300g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 200g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Mandarynka 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 60g

1 litr wody filtrowanej	Pomidor 60g Sałata 15g Kasza jęczmienna na mleku 300g		Surówka z marchewki 150g		Sałata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 15g Kasza jęczmienna na mleku 300g	Surówka wiosenna 200g	Zupa ryżowa300g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 200g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Kompot 250ml Mandarynka 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 60g 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

Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH JADŁOPSIS MOŻE ULEC ZMIANIE.

Jadłospis 20.05.2020 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	Kefir z truskawkami 250ml	Barsz czerwony z ziemniakami 300g Kopytka z sosem mięsnym 250g Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g	Kompot 250ml Buudyń 200ml Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Baton szynkowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g
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	Kefir z truskawkami 250ml	Barsz czerwony z ziemniakami 300g Kopytka z sosem mięsnym 250g Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g	Kompot 250ml Buudyń 200ml Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Baton szynkowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g
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	Kefir z truskawkami 250ml	Barsz czerwony z ziemniakami 300g Kopytka z sosem mięsnym 250g Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g	Kompot 250ml Buudyń 200ml Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Baton szynkowy 60g Sałata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy **karmiącej**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham	Kefir z truskawkami 250ml	Barsz czerwony z ziemniakami 300g	Kompot 250ml Buudyń 200ml	Herbata 250ml Chleb graham 120g/

1 litr wody filtrowanej	120g/3kromki Masło 15g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 300g		Kopytka z sosem mięsnym 250g Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g	Jabłko 1szt.	3kromki Masło 15g Baton szynkowy 60g 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

Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH JADŁOPSIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Jadłospis 21.05.2020 czwartek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 60g Sałata 10g Kluski lane na mleku 200g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką, papryką, ogórkiem i szczypiorkiem 200g	Zupa jarzynowa 300g Szynka gotowana w sosie jogurtowo-koperkowym 150g Ziemniaki 200g Sałata z oliwą 100g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 60g Sałata 10g Kluski lane na mleku 250g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką, papryką, ogórkiem i szczypiorkiem 200g	Zupa jarzynowa 300g Szynka gotowana w sosie jogurtowo-koperkowym 150g Ziemniaki 200g Sałata z oliwą 100g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką, papryką, ogórkiem i	Zupa jarzynowa 300g Szynka gotowana w sosie jogurtowo-	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g

1 litr wody filtrowanej	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80g Sałata 15g Kluski lane na mleku 300g	szczypiorkiem 200g	koperkowym 150g Ziemniaki 200g Sałata z oliwą 100g		Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g Sałata 15g
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80g Sałata 15g Kluski lane na mleku 300g	Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką, papryką, ogórkiem i szczypiorkiem 200g	Zupa jarzynowa 300g Szynka gotowana w sosie jogurtowo-koperkowym 150g Ziemniaki 200g Sałata z oliwą 100g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Pomidor 60g Sałata 15g

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

Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH JADŁOPSIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Jadłospis 22.05.2020 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 Pasztet drobiowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 200g	Budyń 200ml	Wiosenny krupnik z ziemniakami 300g Leczo mięsno warzywnne z ryżem 300g	Kompot 250ml	Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 10g Mozaika drobiowa- 30g Pomidor 60g Sałata- 10g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 250g	Budyń 200ml	Wiosenny krupnik z ziemniakami 300g Leczo mięsno warzywnne z ryżem 300g		Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 15g Mozaika drobiowa- 30g Pomidor 60g Sałata- 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 80g Sałata 10g Pomidor 60g	Budyń 200ml	Wiosenny krupnik z ziemniakami 300g Leczo mięsno warzywnne z ryżem 300g		Herbata- 250ml Chleb graham- 120g/ 3 kromki Masło- 15g Mozaika drobiowa- 45g Pomidor 60g Sałata- 15g

	Makaron na mleku 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 80g Sałata 10g Pomidor 60g Makaron na mleku 300g	Budyń 200ml	Wiosenny krupnik z ziemniakami 300g Leczo mięsno warzywnne z ryżem 300g		Herbata- 250ml Chleb graham- 120g/ 3 kromki Masło- 15g Mozaika drobiowa- 45g Pomidor 60g Sałata- 15g

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

Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH JADŁOPSIS MOŻE ULEC ZMIANIE