Jadłospis 25.05.2020 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 Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza jęczmienna na mleku 200g	Jogurt naturaly z jabłkiem 250g	Zupa kalafiorowa 300g Pierogi kapustą i pieczarkami 300g	Kompot 250ml Kisiel 200g Ciastka 80g	Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 10g Ser twarogowy 40g 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 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza jęczmienna na mleku 250g	Jogurt naturaly z jabłkiem 250g	Zupa kalafiorowa 300g Pierogi kapustą i pieczarkami 300g	Kompot 250ml Kisiel 200g Ciastka 80g	Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 15g Ser twarogowy 40g Pomidor 60g Sałata- 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 15g	Jogurt naturaly z jabłkiem 250g	Zupa kalafiorowa 300g Pierogi kapustą i pieczarkami 300g	Kompot 250ml Kisiel 200g Ciastka 80g	Herbata- 250ml Chleb graham- 120/ 3 kromki Masło- 15g Ser twarogowy 60g Pomidor 60g Sałata- 15g

	Kasza jęczmienna na mleku 300g				
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	Jogurt naturaly z jabłkiem 250g	Zupa kalafiorowa 300g Pierogi kapustą i pieczarkami 300g	Kompot 250ml Kisiel 200g Ciastka 80g	Herbata- 250ml Chleb graham- 120/ 3 kromki Masło- 15g Ser twarogowy 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 26.05.2020 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 Pasta drobiowa 60g Pomidor 60g Ryż na mleku 250g	Koktajl bananowo-truskawkowy 250ml	Kapuśniak 300g Kolet drobiowy 150g Ziemniaki 200g Mizeria 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	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/ 2 kromki Masło 15g Pasta drobiowa 60g Pomidor 60g Ryż na mleku 250g	Koktajl bananowo-truskawkowy 250ml	Kapuśniak 300g Kolet drobiowy 150g Ziemniaki 200g Mizeria 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 40g Sałata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120/3kromki Masło 15g Pasta drobiowa 80g Pomidor 60g Ryż na mleku 250g	Koktajl bananowo-truskawkowy 250ml	Kapuśniak 300g Kolet drobiowy 150g Ziemniaki 200g Mizeria 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 60g Sałata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy	Kawa z mlekiem 250ml	Koktajl bananowo-	Kapuśniak 300g	Kompot 250ml	Herbata 250ml

karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Chleb graham 120/3kromki Masło 15g Pasta drobiowa 80g Pomidor 60g Ryż na mleku 250g	truskawkowy 250ml	Kolet drobiowy 150g Ziemniaki 200g Mizeria 150g	Budyń 200g	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 27.05.2020 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	Ser twarogowy z malinami 200g	Zupa owocowa 300g Knedle z mięsem 250g Kapusta kiszona 150g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 10g Ser twarogowy 40g 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	Ser twarogowy z malinami 200g	Zupa owocowa 300g Knedle z mięsem 250g Kapusta kiszona 150g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło- 15g Ser twarogowy 40g 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	Ser twarogowy z malinami 200g	Zupa owocowa 300g Knedle z mięsem 250g Kapusta kiszona 150g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata- 250ml Chleb graham- 120/ 3 kromki Masło- 15g Ser twarogowy 60g Pomidor 60g Sałata- 15g
Dieta mamy karmiącej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham	Ser twarogowy z malinami 200g	Zupa owocowa 300g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata- 250ml Chleb graham- 120/ 3

1 litr wody filtrowanej	120g/3kromki Masło 15g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 300g		Knedle z mięsem 250g Kapusta kiszona 150g		kromki Masło- 15g Ser twarogowy 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 28.05.2020 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 Blok drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 200g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty i kopru 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Sałata 10g Pomidor 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	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty i kopru 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Polędwica drobiowa 40g 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 ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty i kopru 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Polędwica drobiowa 60g Sałata 15g Pomidor 60g

	Ryż na mleku 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ser twarogowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Ryż na mleku 300g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300g Kotlet schabowy 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty i kopru 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Polędwica drobiowa 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 29.05.2020 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 Ser topiony trójkąt- 30g Ogórek kiszony 60g Sałata- 15g Zupa mleczna z kaszą 200g	Starta marchewka 100g	Barszcz 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 150g	Kompot 250ml Serek owocowy 150g Biszkopty 100g	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/2kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 30g Ogórek kiszony 60g Sałata- 15g Zupa mleczna z kaszą 250g	Starta marchewka 100g	Barszcz 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 150g	Kompot 250ml Serek owocowy 150g Biszkopty 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Szynka 40g Pomidor 60g Sałata 10g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham- 120g/ 3kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 45g Ogórek kiszony 60g Sałata- 15g	Starta marchewka 100g	Barszcz 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 150g	Kompot 250ml Serek owocowy 150g Biszkopty 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka 60g Pomidor 60g Sałata 15g

	Zupa mleczna z kaszą 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham- 120g/ 3kromki Masło – 15g Ser topiony trójkąt- 45g Ogórek kiszony 60g Sałata- 15g Zupa mleczna z kaszą 300g	Starta marchewka 100g	Barszcz 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty 150g	Kompot 250ml Serek owocowy 150g Biszkopty 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka 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.