Jadłospis 15.06.2020 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 Pasztet borowikowy 60g Ogórek kiszony 60g Ryż na mleku 200g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Kapuśniak 300g Knedle z mięsem 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Pączek 1szt	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 Pasztet borowikowy 60g Ogórek kiszony 60g Ryż na mleku 200g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Kapuśniak 300g Knedle z mięsem 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Pączek 1szt	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 Pasztet borowikowy80g Ogórek kiszony 60g Ryż na mleku 250g	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Kapuśniak 300g Knedle z mięsem 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g	Kompot 250ml Pączek 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Polędwica drobiowa 60g Sałata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy karmiącej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham	Kefir z truskawkami i bananem 250ml	Kapuśniak 300g	Kompot 250ml Pączek 1szt	Herbata 250ml Chleb graham 120g/

1 litr wody filtrowanej	120g/3kromki Masło 15g Pasztet borowikowy80g Ogórek kiszony 60g Ryż na mleku 250g		Knedle z mięsem 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g		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 16.06.2020 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 Ser twarogowy 40g Szczypior 10g Pomidor 60g Kasza mana na mleku 200g	Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g	Zupa brokułowa 300g Kotlet z karkówki 150g Ziemniaki 200g Sałatka wiosenna 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Pasta drobiowa z serem topionym 60g Salata 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 Szczypior 10g Pomidor 60g Kasza mana na mleku 250g	Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g	Zupa brokułowa 300g Kotlet z karkówki 150g Ziemniaki 200g Sałatka wiosenna 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serem topionym 60g Salata 10g Pomidor 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ser twarogowy 60g Szczypior 10g	Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g	Zupa brokułowa 300g Kotlet z karkówki 150g Ziemniaki 200g Sałatka wiosenna 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serem topionym 80g

1 litr wody filtrowanej	Pomidor 60g Kasza mana na mleku 300g				Salata 15g Pomidor 60g
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ser twarogowy 60g Szczypior 10g Pomidor 60g Kasza mana na mleku 300g	Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 200g	Zupa brokułowa 300g Kotlet z karkówki 150g Ziemniaki 200g Sałatka wiosenna 150g	Kompot 250ml Budyń 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serem topionym 80g Salata 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 17.06.2020 środa

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem – 200g Płatki owsiane na mleku - 250g	Ser twarogowy z musem owocowym 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Naleśniki po meksykańsku 200g	Kompot 250ml Galaretka z truskawkami 150g Biszkopty 100g	Herbata – 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło- 10g Pasztet zapiekany - 60g Ogórek kiszony- 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem- 250ml Chleb graham- 80g/ 2 kromki Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem – 200g Płatki owsiane na mleku - 250g	Ser twarogowy z musem owocowym 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Naleśniki po meksykańsku 200g	Kompot 250ml Galaretka z truskawkami 150g Biszkopty 100g	Herbata – 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło- 15g Pasztet zapiekany - 60g Ogórek kiszony- 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem- 250ml Chleb graham- 120g/ 3 kromki Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem – 200g	Ser twarogowy z musem owocowym 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Naleśniki po meksykańsku 200g	Kompot 250ml Galaretka z truskawkami 150g Biszkopty 100g	Herbata – 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło- 15g Pasztet zapiekany - 80g Ogórek kiszony- 60g

	Płatki owsiane na mleku - 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem- 250ml Chleb graham- 120g/ 3 kromki Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem – 200g Płatki owsiane na mleku - 300g	Ser twarogowy z musem owocowym 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300g Naleśniki po meksykańsku 200g	Kompot 250ml Galaretka z truskawkami 150g Biszkopty 100g	Herbata – 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło- 15g Pasztet zapiekany - 80g 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 18.06.2020 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 Jajko gotowane 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza jęczmienna na mleku 200g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Karkówka z cebulą 150g Ziemniaki 200g Kapusta biała 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Zapiekanka ziemniaczana z serem 80g
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	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Karkówka z cebulą 150g Ziemniaki 200g Kapusta biała 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Zapiekanka ziemniaczana z serem 80g
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	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Karkówka z cebulą 150g Ziemniaki 200g Kapusta biała 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Zapiekanka ziemniaczana z serem 100g

	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	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Karkówka z cebulą 150g Ziemniaki 200g Kapusta biała 150g	Kompot 250ml Ciasto 100g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Zapiekanka ziemniaczana z serem 100g

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 19.06.2020 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 Rolada drobiowa 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 200g	Surówka z buraków z oliwą 200g	Zupa kalafiorowa 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 20g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Kisiel 200g Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Ogórek 60g Sałata 10g Serdelki 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Rolada drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 250g	Surówka z buraków z oliwą 200g	Zupa kalafiorowa 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 20g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Kisiel 200g Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Ogórek 60g Sałata 10g Serdelki 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Rolada drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 15g	Surówka z buraków z oliwą 200g	Zupa kalafiorowa 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 20g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Kisiel 200g Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ogórek 60g Sałata 15g Serdelki 80g

	Kasza manna na mleku 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Rolada drobiowy 60g Pomidor 60g Sałata 15g Kasza manna na mleku 300g	Surówka z buraków z oliwą 200g	Zupa kalafiorowa 300g Gołąbki 150g Sos pomidorowy 20g Ziemniaki 200g	Kompot 250ml Kisiel 200g Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Ogórek 60g Sałata 15g Serdelki 80g

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.