Jadłospis 22.06.2020 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 Szynka drobiowa 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 200g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 200g	Kapuśniak z ziemniakami 300g Placki ziemniaczane 400g	Kompot 250ml Budyń z sokiem owocowym 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/2kromki Masło 15g Szynka drobiowa 60g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 250g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 200g	Kapuśniak z ziemniakami 300g Placki ziemniaczane 400g	Kompot 250ml Budyń z sokiem owocowym 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 120g/3kromki Masło 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 60g Sałata 15g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 200g	Kapuśniak z ziemniakami 300g Placki ziemniaczane 400g	Kompot 250ml Budyń z sokiem owocowym 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Pasztet drobiowy 60g Sałata 15g Pomidor 60g

	Kasza manna na mleku 300g				
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 60g Sałata 15g Kasza manna na mleku 300g	Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 200g	Kapuśniak z ziemniakami 300g Placki ziemniaczane 400g	Kompot 250ml Budyń z sokiem owocowym 200g	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 23.06.2020 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 Pasztet borowikowy 60g Pomidor 60g Kasza jęczmienna na mleku 200g	Ser twarogowy z musem truskawkowym 200g	Rosół z makaronem 300g Kurczak 130g Ziemniaki 200g Sałata ze szczypiorkiem i z jogurtrem 150g	Kompot 250ml Zapiekana z ryżu i jabłek 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Ogórek 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 15g Pasztet borowikowy 60g Pomidor 60g Kasza jęczmienna na mleku 250g	Ser twarogowy z musem truskawkowym 200g	Rosół z makaronem 300g Kurczak 130g Ziemniaki 200g Sałata ze szczypiorkiem i z jogurtrem 150g	Kompot 250ml Zapiekana z ryżu i jabłek 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Ogórek 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasztet borowikowy 80g Pomidor 60g Kasza jęczmienna na mleku 300g	Ser twarogowy z musem truskawkowym 200g	Rosół z makaronem 300g Kurczak 130g Ziemniaki 200g Sałata ze szczypiorkiem i z jogurtrem 150g	Kompot 250ml Zapiekana z ryżu i jabłek 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Sałata 15g Ogórek 60g
Dieta mamy	Kawa z mlekiem 250ml	Ser twarogowy z	Rosół z makaronem	Kompot 250ml	Herbata 250ml

karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Pasztet borowikowy 80g Pomidor 60g Kasza jęczmienna na mleku 300g	musem truskawkowym 200g	300g Kurczak 130g Ziemniaki 200g Sałata ze szczypiorkiem i z jogurtrem 150g	Zapiekana z ryżu i jabłek 200g	Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Szynka konserwowa 60g Sałata 15g Ogórek 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 24.06.2020 środa

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/2kromki Masło 10g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 200g	Surówka z selera i marchewki z oliwą 200g	Barszcz czerwony 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 10g Metka łososiowa 40g Ogórek kiszony 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	Surówka z selera i marchewki z oliwą 200g	Barszcz czerwony 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2kromki Masło 15g Metka łososiowa 40g Ogórek kiszony 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	Surówka z selera i marchewki z oliwą 200g	Barszcz czerwony 300g Pierogi ruskie 250g	Kompot 250ml Jogurt owocowy 150g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Metka łososiowa 60g Ogórek kiszony 60g
Dieta mamy	Kawa z mlekiem 250ml	Surówka z selera i	Barszcz czerwony 300g	Kompot 250ml	Herbata 250ml

karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Chleb graham 120g/3kromki Masło 15g Jajecznica 150g Płatki owsiane na mleku 300g	marchewki z oliwą 200g	Pierogi ruskie 250g	Jogurt owocowy 150g	Chleb graham 120g/ 3kromki Masło 15g Metka łososiowa 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 25.06.2020 czwartek

Diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dieta mamy **I trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g Sałata 10g Kluski lane na mleku 200g	Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g Żeberka drobiowe w sosoie własnym 150g Kasza jęczmienna 50g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250 Biszkopty 80g Banan 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham- 80g/2kromki Masło 10g Parówki 80g Pomidor- 60g
Dieta mamy **II trymestr ciąży** 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g Sałata 15g Kluski lane na mleku 250g	Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g Żeberka drobiowe w sosoie własnym 150g Kasza jęczmienna 50g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250 Biszkopty 80g Banan 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham- 80g/2kromki Masło 15g Parówki 80g Pomidor- 60g
Dieta mamy **III trymestr ciąży**	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g	Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g Żeberka drobiowe w sosoie własnym 150g Kasza jęczmienna 50g	Kompot 250 Biszkopty 80g Banan 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham- 120g/3kromki Masło 15g Parówki 80g Pomidor- 60g

1 litr wody filtrowanej	Sałata 15g Kluski lane na mleku 300g		Buraczki na ciepło 150g		
Dieta mamy karmiącej 1 litr wody filtrowanej	Kawa z mlekiem 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g Sałata 15g Kluski lane na mleku 300g	Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g Żeberka drobiowe w sosoie własnym 150g Kasza jęczmienna 50g Buraczki na ciepło 150g	Kompot 250 Biszkopty 80g Banan 1szt.	Herbata 250ml Chleb graham-120g/3kromki Masło 15g Parówki 80g 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 26.05.2020 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 100g Pomidor 60g Sałata 10g Kasza manna na mleku 200g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Gotowana brukselka 150g	Kompot 250ml Kisiel z jabłkiem 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 10g Pasta drobiowa z serkiem topionym 60g 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 manna na mleku 250g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Gotowana brukselka 150g	Kompot 250ml Kisiel z jabłkiem 200g	Herbata 250ml Chleb graham 80g/ 2 kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serkiem topionym 60g Pomidor 60g
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 jarzynowa z ziemniakami 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Gotowana brukselka 150g	Kompot 250ml Kisiel z jabłkiem 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serkiem topionym 80g Pomidor 60g

	Kasza manna 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 manna na mleku 300g	Kefir z truskawkami 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g Filet z morszczuka 150g Ziemniaki 200g Gotowana brukselka 150g	Kompot 250ml Kisiel z jabłkiem 200g	Herbata 250ml Chleb graham 120g/ 3 kromki Masło 15g Pasta drobiowa z serkiem topionym 80g 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.