

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
poniedziałek	I trymestr	Szynka połówkowa 20g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Ryż na mleku 350g	Banan 1/2	Zalewajka z ziemniakami 400g Pulpet drobiowy 90g Kasza jęczmienna 100g Kompot z owoców. 200g Surówka z selera i jabłka 100g Sos potrawkowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szynka konserwowa 40g wieprz. Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 102,70 Białko ogółem [g] 80,10 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 301,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,70
	II trymestr	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Ryż na mleku 350g	Banan 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 400g Pulpet drobiowy 90g Kasza jęczmienna 100g Kompot z owoców. 200g Surówka z selera i jabłka 100g Sos potrawkowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka konserwowa 40g wieprz. Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 394,20 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 361,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,80
	III trymestr	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Ryż na mleku 350g	Banan 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 400g Pulpet drobiowy 90g Kasza jęczmienna 100g Kompot z owoców. 200g Surówka z selera i jabłka 100g Sos potrawkowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka konserwowa 40g wieprz. Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 471,70 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 378,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,40
	Okres laktacji	Ryż na mleku 350g Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt.	Banan 1szt.	Zalewajka z ziemniakami 400g Pulpet drobiowy 90g Kasza jęczmienna 100g Kompot z owoców. 200g Surówka z selera i jabłka 100g Sos potrawkowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka konserwowa 40g wieprz. Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 537,20 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 69,80 Węglowodany ogółem [g] 390,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,70
wtorek	I trymestr	Szynka luksusowa 40g Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g Jogurt owocowy 150g	Salatka z tuńczykiem 200g	Grycikowa 400g Schab gotowany w sosie własnym 80g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Jarzynka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Fasolka szparagowa 100g	Kisiel 250 g	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 064,60 Białko ogółem [g] 81,10 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 266,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,30

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
wtorek	II trymestr	Szynka luksusowa 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g Jogurt owocowy 150g	Salatka z tuńczykiem 200g	Grycikowa 400g Schab gotowany w sosie własnym 80g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Jarzynka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Fasolka szparagowa 100g	Kisiel 250 g Mandarynka 1 szt.	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Sałata 20g Dżem brzoskwiniowy 25g	Energia [kcal] 2 359,60 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30
	III trymestr	Jogurt owocowy 150g Szynka luksusowa 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g	Salatka z tuńczykiem 200g	Grycikowa 400g Schab gotowany w sosie własnym 80g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Jarzynka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Fasolka szparagowa 100g	Kisiel 250 g Mandarynka 1 szt. Ciasto drożdżowe 40g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Sałata 20g Dżem brzoskwiniowy 25g Kielbasa zielonogórska 20g	Energia [kcal] 2 490,40 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 348,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90
	Okres laktacji	Jogurt owocowy 150g Szynka luksusowa 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g	Salatka z tuńczykiem 200g	Grycikowa 400g Schab gotowany w sosie własnym 80g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Jarzynka gotowana 100g Sos koperkowy 100g Fasolka szparagowa 100g	Kisiel 250 g Mandarynka 1 szt. Ciasto drożdżowe 40g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Sałata 20g Dżem brzoskwiniowy 25g Kielbasa zielonogórska 40g	Energia [kcal] 2 554,50 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 358,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90
środa	I trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Kasza kukurydziana na mleku 350g	Sok warzywny 300ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy 200g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców. 200g Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka -100g	Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Sałata 20g Pomidor 50g Poledwica złotopolska mielona 40g drob.	Energia [kcal] 2 075,60 Białko ogółem [g] 75,00 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 325,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40
	II trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Kasza kukurydziana na mleku 350g	Sok warzywny 300ml Pomarańcze 150g	Jarzynowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy 200g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców. 200g Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka -100g	Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Serek kanapkowy 30g Sałata 20g Pomidor 50g Poledwica złotopolska mielona 40g drob.	Energia [kcal] 2 364,30 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 375,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,00

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
środa	III trymestr	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Kasza kukurydziana na mleku 350g	Sok warzywny 300ml Pomarańcze 150g	Jarzynowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy 200g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców. 200g Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka -100g	Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g Wafle ryżowe 20g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Serek kanapkowy 30g Sałata 20g Pomidor 50g Połędwica złotopolska mielona 40g drob.	Energia [kcal] 2 494,90 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 394,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,80
	Okres laktacji	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Kasza kukurydziana na mleku 350g	Sok warzywny 300ml Pomarańcze 150g	Jarzynowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy 200g Buraczki gotowane 100g Kompot z owoców. 200g Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka -100g	Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g Wafle ryżowe 20g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Serek kanapkowy 30g Sałata 20g Pomidor 50g Połędwica złotopolska mielona 40g drob. Dżem truskawkowy 25g	Energia [kcal] 2 560,60 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 410,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,80
czwartek	I trymestr	Jogurt owocowy 150g Połędwica sopocka 40g Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Sos potrawkowy 100g Jarzynka gotowana 100g Pomidorowa z ryżem 400g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Filet z kurczaka gotowany, 70g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g	Twarożek z koperkiem 70g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 40g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 034,30 Białko ogółem [g] 76,70 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 297,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,80
	II trymestr	Jogurt owocowy 150g Połędwica sopocka 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Sos potrawkowy 100g Jarzynka gotowana 100g Pomidorowa z ryżem 400g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Filet z kurczaka gotowany, 70g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Mandarynka 1 szt.	Twarożek z koperkiem 70g Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 40g Dżem truskawkowy 25g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 397,50 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 368,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,10
	III trymestr	Jogurt owocowy 150g Połędwica sopocka 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Sos potrawkowy 100g Jarzynka gotowana 100g Pomidorowa z ryżem 400g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Filet z kurczaka gotowany, 70g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Mandarynka 1 szt.	Twarożek z koperkiem 70g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 40g Dżem truskawkowy 25g Ogonówka parzona 20g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 465,10 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 374,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,40

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
czwartek	Okres laktacji	Jogurt owocowy 150g Kielbasa krakowska regionalna 40g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Ser żółty 20g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Sos potrawkowy 100g Jarzynka gotowana 100g Pomidorowa z ryżem 400g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Filet z kurczaka gotowany, 70g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Mandarynka 1 szt.	Twarożek z koperkiem 70g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 40g Dżem truskawkowy 25g Szyńka Bartnika 40g	Energia [kcal] 2 516,50 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 375,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10
	I trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g Pomidor 50g Makaron na mleku 350 g Szyńka luksusowa 20g	Kefir 1 szt.	Krupnik, 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki 130g Kompot z owoców. 200g Salatka z buraczków i jabłka 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Banan 1/2	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szyńka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 027,70 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 260,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,50
piątek	II trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szyńka luksusowa 20g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g Pomidor 50g Makaron na mleku 350 g	Kefir 1 szt.	Krupnik, 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Salatka z buraczków i jabłka 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Banan 1szt.	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 357,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 337,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,40
	III trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka luksusowa 40g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g Pomidor 50g Makaron na mleku 350 g	Kefir 1 szt. Wafle ryżowe 10g	Krupnik, 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Salatka z buraczków i jabłka 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Banan 1szt.	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 474,40 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 358,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00
	Okres laktacji	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka luksusowa 20g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g Pomidor 50g Makaron na mleku 350 g	Kefir 1 szt. Wafle ryżowe 20g	Krupnik, 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Salatka z buraczków i jabłka 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Banan 1szt.	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szyńka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 548,90 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 377,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70
	Okres laktacji	Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka luksusowa 20g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g Pomidor 50g Makaron na mleku 350 g	Kefir 1 szt. Wafle ryżowe 20g	Krupnik, 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Salatka z buraczków i jabłka 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Banan 1szt.	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szyńka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 548,90 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 377,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
sobota	I trymestr	Szynka konserwowa 40g wieprz. Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Jogurt owocowy 150g Sałata 20g Pomidor 40g	Sok jabłkowy Mandarynka 1 szt.	Wiejska z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 70g Kompot z owoców. 200g Bukiet warzyw na parze 100g Sos pomidorowy 100g Brokuły z wody 100g Ryż biały 200g	Serek wiejski 1szt.	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szynka z indyka 20g Pomidor 40g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 034,70 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 293,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,30
	II trymestr	Szynka konserwowa 40g wieprz. Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Jogurt owocowy 150g Sałata 20g Pomidor 40g Dżem brzoskwiinowy 25g	Sok jabłkowy Mandarynka 1 szt.	Wiejska z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 70g Kompot z owoców. 200g Bukiet warzyw na parze 100g Sos pomidorowy 100g Brokuły z wody 100g Ryż biały 200g	Serek wiejski 1szt.	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka z indyka 20g Twarożek z pietruszką 80g Pomidor 40g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 334,70 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 341,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10
	III trymestr	Szynka konserwowa 40g wieprz. Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Jogurt owocowy 150g Sałata 20g Pomidor 40g Dżem brzoskwiinowy 25g	Sok jabłkowy Mandarynka 1 szt.	Brokuły z wody 100g Wiejska z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 70g Kompot z owoców. 200g Bukiet warzyw na parze 100g Sos pomidorowy 100g Ryż biały 200g	Serek wiejski 1szt. Wafle ryżowe 20g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka z indyka 20g Twarożek z pietruszką 80g Pomidor 40g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 418,30 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 359,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,80
	Okres laktacji	Szynka konserwowa 40g wieprz. Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Jogurt owocowy 150g Sałata 20g Pomidor 40g Dżem brzoskwiinowy 25g	Sok jabłkowy Mandarynka 2szt.	Wiejska z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 70g Kompot z owoców. 200g Bukiet warzyw na parze 100g Sos pomidorowy 100g Brokuły z wody 100g Ryż biały 200g	Serek wiejski 1szt. Wafle ryżowe 30g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Szynka z indyka 20g Twarożek z pietruszką 80g Pomidor 40g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 487,10 Białko ogółem [g] 111,60 Tłuszcz [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 374,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
niedziela	I trymestr	Polędwica zlotopolska mielona 40g drob. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 350g Salata 20g	Kiwi 1szt.	Klops parowany 90g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Sos pietruszkowy 100g* Sałatka z buraczków i jabłka 100g Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9) Kalafor z wody 100g	Galaretka owocowa 175g	Szynka polędwicowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 40g Salata 20g	Energia [kcal] 2 055,50 Białko ogółem [g] 75,30 Tłuszcz [g] 55,50 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,80
	II trymestr	Polędwica zlotopolska mielona 40g drob. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 50g Kasza manna na mleku 350g Salata 20g	Kiwi 1szt. Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g	Klops parowany 90g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Sos pietruszkowy 100g* Sałatka z buraczków i jabłka 100g Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9) Kalafor z wody 100g	Galaretka owocowa 175g	Szynka polędwicowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 40g Salata 20g	Energia [kcal] 2 364,50 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 367,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,20
	III trymestr	Kasza manna na mleku 350g Polędwica zlotopolska mielona 40g drob. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 50g	Kiwi 1szt. Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g	Klops parowany 90g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Sos pietruszkowy 100g* Sałatka z buraczków i jabłka 100g Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9) Kalafor z wody 100g	Galaretka owocowa 175g jabłko deserowe 100g	Szynka polędwicowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 40g Salata 20g Dżem truskawkowy 25g	Energia [kcal] 2 487,10 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 397,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40
	Okres laktacji	Kasza manna na mleku 350g Polędwica zlotopolska mielona 40g drob. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g	Kiwi 1szt. Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g	Klops parowany 90g Ziemniaki, 200g Kompot z owoców. 200g Sos pietruszkowy 100g* Sałatka z buraczków i jabłka 100g Zupa szpinakowa z ryżem 400ml(1,7,9) Kalafor z wody 100g	Galaretka owocowa 175g	Szynka polędwicowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Pomidor 40g Salata 20g Dżem truskawkowy 25g	Energia [kcal] 2 549,80 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 389,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70