

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
poniedziałek	I trymestr	Jogurt naturalny 150g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Pomidor 50g Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 80g Surówka z marchwi i jabłka -100g Kompot z owoców. 200g Ziemniaki - 200g Sos jarzynowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Kisiel 250 g	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 083,90 Białko ogółem [g] 78,50 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 274,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10
	II trymestr	Jogurt naturalny 150g Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 80g Surówka z marchwi i jabłka -100g Kompot z owoców. 200g Ziemniaki - 200g Sos jarzynowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Kisiel 250 g jabłko deserowe 100g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Szynka z indyka 20g Salata 20g	Energia [kcal] 2 360,60 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 319,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,20
	III trymestr	Jogurt owocowy 150g Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 80g Surówka z marchwi i jabłka -100g Kompot z owoców. 200g Ziemniaki - 200g Sos jarzynowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Kisiel 250 g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 70g Pomidor 50g Szynka z indyka 40g Salata 20g	Energia [kcal] 2 469,30 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50
	Okres laktacji	Jogurt owocowy 150g Kawa mleczna 200ml, chleb razowy 100g, masło ekstra 15g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Pomidor 50g	Salatka "Samo zdrowie" 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Filet z kurczaka gotowany, 80g Surówka z marchwi i jabłka -100g Kompot z owoców. 200g Ziemniaki - 200g Sos jarzynowy 100g Bukiet warzyw na parze 100g	Kisiel 250 g	Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Twarożek z koperkiem 80g Pomidor 50g Szynka z indyka 40g Dżem brzoskwinowy 25g Salata 20g	Energia [kcal] 2 569,70 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 353,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70
wtorek	I trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 350g Szynka zielonogórska 20g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Salata 20g	Serek waniliowy 150g	Marchew gotowana 100g Ryżanka 400g Wieprzowina, szynka gotowana 60g Kasza jęczmienna 150g Kompot z owoców. 200g Sos potrawkowy 100g Brokuły z wody 100g	Pomarańcze 150g	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g Szynka Bartnika 20g	Energia [kcal] 2 094,10 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 288,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
wtorek	II trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 350g Szynka zielonogórska 20g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt.	Serek waniliowy 150g jabłko deserowe 100g	Marchew gotowana 100g Ryżanka 400g Wieprzowina, szynka gotowana 60g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Sos potrawkowy 100g Brokuły z wody 100g	Pomarańcze 150g	Szynka Bartnika 40g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Produkt topiony do smarowania 30g	Energia [kcal] 2 383,10 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,20
	III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 350g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g	jabłko deserowe 100g Serek waniliowy 150g	Marchew gotowana 100g Ryżanka 400g Wieprzowina, szynka gotowana 60g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Sos potrawkowy 100g Brokuły z wody 100g	Pomarańcze 150g Wafle ryżowe 10g	Produkt topiony do smarowania 30g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Pomidor 50g Szynka Bartnika 40g Dżem brzoskwinowy 25g	Energia [kcal] 2 469,50 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 362,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,20
	Okres laktacji	Płatki jęczmienne na mleku 350g Szynka zielonogórska 40g Sałata 20g Pomidor 50g Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g	Serek waniliowy 150g	Marchew gotowana 100g Ryżanka 400g Wieprzowina, szynka gotowana 60g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z owoców. 200g Sos potrawkowy 100g Brokuły z wody 100g	Pomarańcze 150g Wafle ryżowe 30g	Produkt topiony do smarowania 30g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Szynka Bartnika 40g Dżem brzoskwinowy 25g	Energia [kcal] 2 520,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 370,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,70
środa	I trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Południca złotopolska mielona 40g drob. Jogurt naturalny 150g Pomidor 50g	Sałatka z tuńczykiem 200g	Pomidorowa z makaronem-400 g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki 200 g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Jabłko deserowe 1szt.	Szynka z indyka 40g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 074,80 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 63,70 Węglowodany ogółem [g] 255,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,80
	II trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Południca złotopolska mielona 40g drob. Jogurt owocowy 150g Pomidor 50g	Sałatka z tuńczykiem 200g	Pomidorowa z makaronem-400 g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki 200 g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Jabłko deserowe 1szt.	Szynka z indyka 40g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 362,90 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 309,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,40

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
środa	III trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Połudwica złotopolska mielona 40g drob. Jogurt owocowy 150g Pomidor 50g	Salatka z tuńczykiem 200g	Pomidorowa z makaronem-400 g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki 200 g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Jabłko deserowe 1szt.	Szynka z indyka 40g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Pomidor 50g Salata 20g Dżem brzoskwiinowy 25g	Energia [kcal] 2 496,60 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 340,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,70
	Okres laktacji	Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Połudwica złotopolska mielona 40g drob. Jogurt owocowy 150g Pomidor 50g	Salatka z tuńczykiem 200g	Pomidorowa z makaronem-400 g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki 200 g Jarzynka gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Kisiel 250 g Ciasto drożdżowe 40g Jabłko deserowe 1szt.	Szynka z indyka 40g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Salata 20g Dżem brzoskwiinowy 25g	Energia [kcal] 2 572,40 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 357,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,00
czwartek	I trymestr	Kawa mleczna 200ml. chleb razowy 75g, masło ekstra 15g Płatki owsiane na mleku 350g Szynka konserwowa 40g wieprz. Salata 20g	Sok warzywny 300ml	Bukiet warzyw na parze 100g Ziemniaczanka, 400g Risotto z mięsa i warzyw 250g Surówka z marchwi i jabłka -100g Sos pomidorowy 100g	Kefir 1 szt.	Pomidor 50g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Salata 20g	Energia [kcal] 2 042,40 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 293,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20
	II trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Płatki owsiane na mleku 350g Szynka konserwowa 40g wieprz. Salata 20g	Sok warzywny 300ml	Bukiet warzyw na parze 100g Ziemniaczanka, 400g Risotto z mięsa i warzyw 250g Surówka z marchwi i jabłka -100g Sos pomidorowy 100g	Kefir 1 szt. Bułka 50g	Produkt topiony do smarowania 30g Pomidor 50g Szynka catering 20g wieprz.-drob. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Salata 20g	Energia [kcal] 2 336,70 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 349,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,70
	III trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Płatki owsiane na mleku 350g Szynka konserwowa 40g wieprz. Salata 20g	Sok warzywny 300ml Jabłko deserowe 1szt.	Bukiet warzyw na parze 100g Ziemniaczanka, 400g Risotto z mięsa i warzyw 250g Surówka z marchwi i jabłka -100g Sos pomidorowy 100g	Kefir 1 szt. Bułka 50g	Produkt topiony do smarowania 30g Pomidor 50g Dżem porzeczkowy 40g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Salata 20g	Energia [kcal] 2 478,70 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 379,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,60

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
czwartek	Okres laktacji	Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Płatki owsiane na mleku 350g Szynka konserwowa 40g wieprz. Salata 20g Pomidor 50g	Sok warzywny 300ml Jabłko deserowe 1szt.	Bukiet warzyw na parze 100g Ziemniaczanka, 400g Risotto z mięsa i warzyw 250g Surówka z marchwi i jabłka -100g Sos pomidorowy 100g	Kefir 1 szt. Bułka 50g	Produkt topiony do smarowania 30g Pomidor 50g Dżem porzeczkowy 40g Szynka catering 40g wieprz.-drob. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Salata 20g	Energia [kcal] 2 544,00 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 393,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,50
	I trymestr	Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Salata 20g Jogurt owocowy 150g Szynka z indyka 20g Pomidor 50g	Jabłko deserowe 1szt.	Jarzynowa z ryżem 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki 130g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Kalafior z wody 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	kielbasa krakowska dr 20g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Ser twarogowy mielony 50g Kalafior z wody 100g	Energia [kcal] 2 013,60 Białko ogółem [g] 75,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 264,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,40
	II trymestr	Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Salata 20g Jogurt owocowy 150g Szynka z indyka 20g Pomidor 50g	Galaretka owocowa 175g	Jarzynowa z ryżem 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Kalafior z wody 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	kielbasa krakowska dr 20g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Ser twarogowy mielony 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 347,20 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,70
	III trymestr	Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Salata 20g Jogurt owocowy 150g Szynka z indyka 20g Pomidor 50g	Jabłko deserowe 1szt. Galaretka owocowa 175g	Jarzynowa z ryżem 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Kalafior z wody 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	kielbasa krakowska dr 20g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Ser twarogowy mielony 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 482,90 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 366,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,20
piątek	Okres laktacji	Jajko na twardo 1 szt. Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Salata 20g Jogurt owocowy 150g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g	Jabłko deserowe 1szt. Galaretka owocowa 175g	Jarzynowa z ryżem 400g Ryba gotowana w jarzynach 150g Ziemniaki, 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Kalafior z wody 100g	Jogurt 8 zbóż 200g	kielbasa krakowska dr 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Ser twarogowy mielony 50g Salata 20g	Energia [kcal] 2 554,90 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 78,50 Węglowodany ogółem [g] 368,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,20

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
sobota	I trymestr	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g Połędwica złotopolska mielona 40g drob. Kasza manna na mleku 350g	Serek wiejski 1szt.	Ziemniaczanka, 400g Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200 g Marchew gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Pomarańcze 150g	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 022,50 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,10
	II trymestr	Kasza manna na mleku 350g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g Połędwica złotopolska mielona 40g drob.	Serek wiejski 1szt.	Ziemniaczanka, 400g Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g Marchew gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Serek waniliowy 150g Pomarańcze 150g	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 351,80 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 336,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90
	III trymestr	Kasza manna na mleku 350g Herbata 200ml, chleb raz. 100g. masło 15g Pomidor 50g Sałata 20g Połędwica złotopolska mielona 40g drob.	Serek wiejski 1szt.	Ziemniaczanka, 400g Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g Marchew gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Serek waniliowy 150g Pomarańcze 150g	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Sałata 20g Dżem truskawkowy 25g	Energia [kcal] 2 452,40 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 360,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,50
	Okres laktacji	Kasza manna na mleku 350g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Pomidor 50g Sałata 20g Połędwica złotopolska mielona 40g drob.	Serek wiejski 1szt.	Ziemniaczanka, 400g Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g Marchew gotowana 100g Kompot z owoców. 200g Brokuły z wody 100g	Serek waniliowy 150g Pomarańcze 150g	Szynka połówkowa 40g drob.-wieprz. Pomidor 50g Herbata 200ml, chleb razowy 125g, masło ekstra 15g Sałata 20g Dżem truskawkowy 25g	Energia [kcal] 2 520,10 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 375,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,70
niedziela	I trymestr	Jogurt owocowy 150g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Sałata 20g Szynka luksusowa 40g Pomidor 50g	jabłko pieczone 100g	Rosół z makaronem 400g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki. 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Fasolka szparagowa 100g	Mleko smakowe truskawkowe 200ml	Serek kanapkowy 30g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szynka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 024,00 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 264,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20

Jadłospisy tygodniowe

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
niedziela	II trymestr	Jogurt owocowy 150g Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Sałata 20g Szyńka luksusowa 40g Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 250g	Rosół z makaronem 400g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki, 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Fasolka szparagowa 100g	Mleko smakowe truskawkowe 200ml	Herbata 200ml, chleb raz. 75g, masło 15g Szyńka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 347,60 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00
	III trymestr	Jogurt owocowy 150g Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Sałata 20g Szyńka luksusowa 40g Pomidor 50g	Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 250g	Rosół z makaronem 400g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki - 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Fasolka szparagowa 100g	Mleko smakowe truskawkowe 200ml	Serek kanapkowy 30g Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 480,90 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 365,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,80
	Okres laktacji	Jogurt owocowy 150g Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Sałata 20g Szyńka luksusowa 40g Pomidor 50g Dżem truskawkowy 25g	Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 250g	Rosół z makaronem 400g Podudzie gotowane 150g Ziemniaki - 200g Sałatka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców. 200g Fasolka szparagowa 100g	Mleko smakowe truskawkowe 200ml	Serek kanapkowy 30g Herbata 200ml, chleb raz. 100g, masło 15g Szyńka z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 20g	Energia [kcal] 2 546,70 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,80