

PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	495 kcal Chleb niskokaloryczny, żytni (80 g) Kiełbasa szynkowa (40 g) Masło osełkowe ekstra (10,0 g) Mleko 2% (150 ml) Płatki zbożowe (16 g) Pomidor (110 g) Twaróg chudy (40 g) Sałata liść (10 g)	192 kcal Jabłko (150 g) Jogurt brzoskwiniowy (150 g)	544 kcal - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - Lekkostrawna potrawka z kurczaka 140 g D - Zupa marchewkowa 400 ml G - surówka z buraka 300g	236 kcal Sałatka z brokułem i słonecznikiem 200g G	483 kcal Chleb żytni razowy (70 g) herbata, parzona (250 ml) masło śmietankowe (15g) mleko 2% (200 ml) pomidor (100 g) pasta z jaj i makreli 75g G	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 1950 kcal Białko: 98.35 g Tłuszcz: 68.94 g Węglowodany ogółem: 262.94 g Błonnik pokarmowy: 44.82 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 31.34 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.51 g
Dieta II trymestr	630 kcal Chleb niskokaloryczny, żytni (100 g) Kiełbasa szynkowa (60 g) Masło osełkowe ekstra (17,0 g) Mleko 2% (150 ml) Płatki zbożowe (16 g) Pomidor (110 g) Twaróg chudy (50 g) Sałata liść (10 g)	192 kcal Jabłko (150 g) Jogurt brzoskwiniowy (150 g)	776 kcal) - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - Lekkostrawna potrawka z kurczaka 250 g D - Zupa marchewkowa 400 ml G - surówka z buraka 300g	236 kcal Sałatka z brokułem i słonecznikiem 200g G	537 kcal Chleb żytni razowy (80 g) herbata, parzona (250 ml) masło śmietankowe (15 g) mleko 2% (200 ml) pomidor (100 g) pasta z jaj i makreli 75g G	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 2371 kcal Białko: 121.13 g Tłuszcz: 82.24 g Węglowodany ogółem: 319.67 g Błonnik pokarmowy: 50.66 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 37.35 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 12.59 g

Dieta III trymestr	630 kcal Chleb niskokaloryczny, żytni (100 g) Kiełbasa szynkowa (60 g) Masło ośełkowe ekstra (17,0 g) Mleko 2% OSM (150 ml) Płatki zbożowe (16 g) Pomidor (110 g) Twaróg chudy (50 g) Sałata liść (10 g)	192 kcal Jabłko (150 g) Jogurt brzoskwiniowy (150 g)	861 kcal - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - Lekkostrawna potrawka z kurczaka 280g D - Zupa marchewkowa 400 ml G - surówka z buraka 300g	236 kcal Sałatka z brokułem i słończnikiem 200g G	537 kcal Chleb żytni razowy (80 g) herbata, parzona (250 ml) masło śmietankowe (15 g) mleko 2% (200 ml) pomidor (100 g) pasta z jaj i makreli 75g G	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 2456 kcal Białko: 124.17 g Tłuszcz: 84.89 g Węglowodany ogółem: 334.62 g Błonnik pokarmowy: 54.07 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 38.53 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 12.86 g
Dieta karmiąca	630 kcal Chleb niskokaloryczny, żytni (100 g) Kiełbasa szynkowa (60 g) Masło ośełkowe ekstra (17,0 g) Mleko 2% OSM (150 ml) Płatki zbożowe (16 g) Pomidor (110 g) Twaróg chudy (50 g) Sałata liść (10 g)	206 kcal Jabłko (180 g) Jogurt brzoskwiniowy (150 g)	910 kcal - Zupa marchewkowa 450 ml G - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - Lekkostrawna potrawka z kurczaka 280g D - surówka z buraka 300g	292 kcal Sałatka z brokułem i słończnikiem 300g G Jabłko 150g	537 kcal Chleb żytni razowy (80 g) herbata, parzona (250 ml) masło śmietankowe (15 g) mleko 2% (200 ml) pomidor (100 g) pasta z jaj i makreli 75g G	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 2537 kcal Białko: 117.25 g Tłuszcz: 93.89 g Węglowodany ogółem: 351.99 g Błonnik pokarmowy 57.33 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 44.78 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 17.53 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sezam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażeni

WTOREK

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	<p>565 kcal</p> <p>Chleb żytni razowy (120 g) Kawa z cykorią Makaron zacierka (10 g) Mleko 2% (200 ml) Pomidor (100 g) Ser żółty gouda (15 g) Sałata liść (10 g) Szynka z indyka 15 g Masło ekstra 10g</p>	<p>165 kcal</p> <p>Nektarynka (180 g) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 200 ml</p>	<p>870 kcal</p> <p>- Zupa kalafiorowa mieszanka G warzywna (500 g) - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka wielowarzywna 200 g - ziemniaki puree 150 g G - kotlety mielone wieprzowo-wołowe 100 g S</p>	<p>182 kcal</p> <p>Herbata czarna (250 ml) Jabłko (150 g) Pomarańcza (250 g)</p>	<p>501 kcal</p> <p>Chleb żytni jasny (80 g) Masło (15 g) Sok czarna porzeczka (200 ml) Szynka z piersi kurczaka 80 g</p>	<p>Energia (kcal): 2283 kcal Białko: 94.15 g Tłuszcz: 68.16 g Węglowodany ogółem: 333.67 g Błonnik pokarmowy: 33.6 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 37.44 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 9.74 g</p>
Dieta II trymestr	<p>565 kcal</p> <p>Chleb żytni razowy (120 g) Kawa z cykorią Makaron zacierka (10 g) Mleko 2% (200 ml) Pomidor (100 g) Ser żółty gouda (15 g) Sałata liść (10 g) Szynka z indyka 15 g Masło ekstra 10 g</p>	<p>165 kcal</p> <p>Nektarynka (180 g) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 200 ml</p>	<p>922 kcal</p> <p>- Zupa kalafiorowa mieszanka G warzywna (500 g) - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka wielowarzywna 200 g - ziemniaki puree 200 g G - kotlety mielone wieprzowo-wołowe 100 g S</p>	<p>182 kcal</p> <p>Herbata czarna (250 ml) Jabłko (150 g) Pomarańcza (250 g)</p>	<p>501 kcal</p> <p>Chleb żytni jasny (80 g) Masło (15 g) Sok czarna porzeczka (200 ml) Szynka z piersi kurczaka 75 g</p>	<p>Wartości dżywcze: Energia (kcal): 2335 kcal Białko: 94.47 g Tłuszcz: 68.02 g Węglowodany ogółem: 345.61 g Błonnik pokarmowy: 32.8 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 37.42 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 9.66 g</p>

Dieta III trymestr	777 kcal Chleb żytni razowy (160 g) Kawa z cykorią Makaron zacierka (10 g) Mleko 2% (250 ml) Pomidor (100 g) Ser żółty gouda (30 g) Sałata liść (10 g) Szynka z indyka 30 g Masło ekstra 15 g	165 kcal Nektarynka (180 g) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 200 ml	814 kcal - Zupa kalafiorowa mieszanka G warzywna (400 g) - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka wielowarzywna 200 g - ziemniaki puree 200 g G - kotlety mielone wieprzowo-wołowe 100 g S	182 kcal Herbata czarna (250 ml) Jabłko (150 g) Pomarańcza (250 g)	537 kcal Chleb żytni jasny (80 g) Masło (15 g) Sok czarna porzeczka (200 ml) Szynka z piersi kurczaka 80 g	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 2475 kcal Białko: 99.73 g Tłuszcz: 77.59 g Węglowodany ogółem: 360.42 g Błonnik pokarmowy: 36 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 40.21 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.3 g
Dieta karmiąca	777 kcal Chleb żytni razowy (160 g) Kawa z cykorią Makaron zacierka (10 g) Mleko 2% (250 ml) Pomidor (100 g) Ser żółty gouda (30 g) Sałata liść (10 g) Szynka z indyka 30 g Masło ekstra 15 g	165 kcal Nektarynka (180 g) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 200 ml	814 kcal - Zupa kalafiorowa mieszanka G warzywna (400 g) - domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka wielowarzywna 200 g - ziemniaki puree 200 g G - kotlety mielone wieprzowo-wołowe 100 g P	186 kcal Herbata czarna (250 ml) Jabłko (150 g) Banan(120 g)	609 kcal Chleb żytni jasny (120 g) Masło (15 g) Sok czarna porzeczka (200 ml) Szynka z piersi kurczaka 80 g Sałata 10g Ogórek kiszony 60g	Wartości odżywcze: Energia (kcal): 2551 kcal Białko: 101.06 g Tłuszcz: 78.17 g Węglowodany ogółem: 375.78 g Błonnik pokarmowy: 35.51 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 40.26 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.68 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sesam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażeni

ŚRODA

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	<p>518 kcal</p> <p>Chleb żytni razowy (80 g) Herbata saga czarna (250 ml) Kasza manna (15 g) Mleko 2% (200 ml) Polędwica drobiowa z indyka (30 g) Pomidor (100 g) Ser topiony edamski (15 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra 15 g</p>	<p>242 kcal</p> <p>Owocowy koktajl 380 ml</p>	<p>775 kcal</p> <p>- ziemniaki, gotowane (300 g) -domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 250 g -zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa 200 g G - łopatka wieprzowa pieczona 150 g P</p>	<p>244 kcal</p> <p>Sałatka warzywna 250 g Herbata 200 ml Chleb żytni 120g</p>	<p>488 kcal</p> <p>Wątrobianka(80 g) Chleb żytni (70 g) Masło (10 g) Mleko 2% (50 ml) Musztarda stołowa (10 g) Pomidor (100 g) Rozpuszczalna kawa zbożowa(8 g)</p>	<p>Energia (kcal): 2267 kcal Białko: 104.21 g Tłuszcz: 75.66 g Węglowodany ogółem: 332.33 g Błonnik pokarmowy: 55.59 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 27.89 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 6.86 g</p>
Dieta II trymestr	<p>518 kcal</p> <p>Chleb żytni razowy (80 g) Herbata saga czarna (250 ml) Kasza manna (15 g) Mleko 2% (200 ml) Polędwica drobiowa z indyka (30 g) Pomidor (100 g) Ser topiony edamski (15 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra 15 g</p>	<p>242 kcal</p> <p>Owocowy koktajl 380 ml</p>	<p>775 kcal</p> <p>- ziemniaki, gotowane (300 g) -domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 250 g -zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa 200 g G - łopatka wieprzowa pieczona 150 g P</p>	<p>254 kcal</p> <p>Sałatka warzywna 250 g Herbata 200 ml Chleb żytni 120g</p>	<p>488 kcal</p> <p>Wątrobianka (80 g) Chleb żytni (70 g) Masło (10 g) Mleko 2% (50 ml) Musztarda stołowa (10 g) Pomidor (100 g) Rozpuszczalna kawa zbożowa (8 g)</p>	<p>Energia (kcal): 2277 kcal Białko: 103.58 g Tłuszcz: 75.52 g Węglowodany ogółem: 329.81 g Błonnik pokarmowy: 54.75 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 27.88 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 6.78 g</p>

Dieta III trymestr	535 kcal Chleb żytni razowy (80g) Herbata saga czarna (250 ml) Kasza manna (20g) Mleko 2% (200 ml) Polędwica drobiowa z indyka (30g) Pomidor (100 g) Ser topiony edamski (15 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra 15 g	364 kcal Owocowy koktajl 300 ml	814 kcal - ziemniaki, gotowane (300 g) -domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 200 g -zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa 250 g G - łopatka wieprzowa pieczona 150 g P	254 kcal Sałatka warzywna 250 g Herbata 200 ml Chleb żytni 120g	543 kcal Wątrobianka(80 g) Chleb żytni (80 g) Masło (15 g) Mleko 2% (50 ml) Musztarda stołowa (10 g) Pomidor (100 g) Rozpuszczalna kawa zbożowa (8 g)	Energia (kcal): 2510 kcal Białko: 110.71 g Tłuszcz: 81.57 g Węglowodany ogółem: 370.13 g Błonnik pokarmowy: 58.29 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 29.11 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 7.16 g
Dieta karmiąca	535 kcal Chleb żytni razowy (80g) Herbata saga czarna (250 ml) Kasza manna (20g) Mleko 2% (200 ml) Polędwica drobiowa z indyka (30g) Pomidor (100 g) Ser topiony edamski (15 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra 15 g	364 kcal Owocowy koktajl 300 ml	814 kcal zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa 250 g G - ziemniaki, gotowane (300 g) -domowa zdrowa woda smakowa 300 ml - surówka z sałaty lodowej, ogórka zielonego i pora 200 g - łopatka wieprzowa pieczona 150 g P	254 kcal Sałatka warzywna 250 g Herbata 200 ml Chleb żytni 120g	563 kcal Wątrobianka (80 g) Chleb żytni (120 g) Masło (15 g) Mleko 2% (50 ml) Musztarda stołowa (10 g) Pomidor (100 g) Rozpuszczalna kawa zbożowa 8 g)	Energia (kcal): 2530 kcal Białko: 107.19 g Tłuszcz: 94.47 g Węglowodany ogółem: 352.13 g Błonnik pokarmowy: 58.21 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 37.87 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.96 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sesam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażenie

CZWARTEK

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	580 kcal Chleb baltonowski (80 g) Makaron z mąki razowej (30 g) Mleko 2% (200 ml) Rzodkiewka (75 g) Szyńka, z indyka (30 g) Twaróg chudy (30 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra (15 g)	251 kcal Herbata, parzona (250 ml) Sałata liść (10 g) Grzanki skropione oliwą, z wędliną warzywami. 160 g	725 kcal wątróbka kurczaka (200 g) S domowa zdrowa woda smakowa 300 ml ziemniaki puree 150 g G zupa pomidorowa 500ml G kapusta dietetyczna 250 g G	205 kcal Brzoskwinia (100 g) Kefir z dżemem 260g	609 kcal Herbata saga 200 ml ryż z jabłkami 250g P	Energia (kcal): 2370 kcal Białko: 112.38 g Tłuszcz: 65.72 g Węglowodany ogółem: 373.72 g Błonnik pokarmowy: 43.73 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 17.07 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 6.15 g
Dieta II trymestr	580 kcal Chleb baltonowski (80 g) Makaron z mąki razowej (30 g) Mleko 2% (200 ml) Rzodkiewka (75 g) Szyńka, z indyka (30 g) Twaróg chudy (30 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra (15 g)	251 kcal Herbata, parzona (250 ml) Sałata liść (10 g) Grzanki skropione oliwą, z wędliną i warzywami. 160 g	741 kcal wątróbka kurczaka (200 g) S domowa zdrowa woda smakowa 300 ml ziemniaki puree 200 g G zupa pomidorowa 500ml G kapusta dietetyczna 250 g G	197 kcal Brzoskwinia (100 g) Kefir z dżemem 250g	609 kcal Herbata saga 200 ml ryż z jabłkami 250g P	Energia (kcal): 2378 kcal Białko: 114.2 g Tłuszcz: 62.7 g Węglowodany ogółem: 372.57 g Błonnik pokarmowy: 41.35 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 16.17 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 6 g

Dieta III trymestr	545 kcal Chleb baltonowski (80g) Makaron z mąki razowej (20 g) Mleko 2% (200 ml) Rzodkiewka (75 g) Szynka, z indyka (30 g) Twaróg chudy (30 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra (15 g)	273 kcal Herbata, parzona (250 ml) Sałata liść ((10 g) Grzanki skropione oliwą, z wędliną i warzywami. 150 g	671 kcal wątróbka kurczaka (150 g) S domowa zdrowa woda smakowa 300 ml ziemniaki puree 200 g G zupa pomidorowa 400ml G kapusta dietetyczna 150 g G	197 kcal Brzoskwinia (100 g) Kefir z dżemem 250 g	793 kcal Herbata saga 200 ml ryż z jabłkami 400 g P	Energia (kcal): 2479 kcal Białko: 107.07 g Tłuszcz: 58.96 g Węglowodany ogółem: 410.73 g Błonnik pokarmowy: 41.99 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 15.52 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 5.61 g
Dieta karmiąca	646 kcal Chleb baltonowski (120g) Makaron z mąki razowej (20 g) Mleko 2% (200 ml) Rzodkiewka (75 g) Szynka, z indyka (30 g) Twaróg chudy (30 g) Sałata liść (10 g) Masło ekstra (15 g)	273 kcal Herbata, parzona (250 ml) Sałata liść ((10 g) Grzanki skropione oliwą, z wędliną i warzywami. 150 g	790 kcal zupa pomidorowa 400ml G wątróbka z kurczaka (150 g) S domowa zdrowa woda smakowa 300 ml ziemniaki puree 200 g G surówka z selera i jabłka 150 g	187 kcal Brzoskwinia (100 g) Kefir z dżemem 230 g	609 kcal Herbata saga 200 ml ryż z jabłkami 250 g P	Energia (kcal): 2505 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 67.95 g Węglowodany ogółem: 383.8 g Błonnik pokarmowy: 40.15 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 18.49 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.89 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sezam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażenie

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	492 kcal Herbata czarna (200 ml) Masło (10 g) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Chleb zwykły 120 g Pasta jajeczna 150 g S	160 kcal KISIEL Z OWOCAMI 250 ml G	781 kcal Ziemniaki, gotowane (250 g) rosół z kury z makaronem 250 g G surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 250 g ryba smażona 100 g S	272 kcal Drożdżówka z jabłkiem 100 g P	525 kcal Chleb żytni (70 g) Kawa z cykorią, w proszku (10 g) Ketchup łagodny (30 g) Kiełbasa biała (70 g) G Ogórek (100 g) Masło ekstra 10 g	Energia (kcal): 2230 kcal Białko: 89.17 g Tłuszcz: 70.29 g Węglowodany ogółem: 336.69 g Błonnik pokarmowy: 40.74 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 29.04 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.99 g
Dieta II trymestr	492 kcal Herbata czarna (200 ml) Masło (10 g) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Chleb zwykły 120 g Pasta jajeczna 150 g S	160 kcal KISIEL Z OWOCAMI 250 ml G	766 kcal Ziemniaki, gotowane (250 g) rosół z kury z makaronem 250 g G surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 200 g ryba smażona 100 g S	272 kcal Drożdżówka z jabłkiem 100 g P	525 kcal Chleb żytni (70 g) Kawa z cykorią, w proszku (10 g) Ketchup łagodny (30 g) Kiełbasa biała (70 g) G Ogórek (100 g) Masło ekstra 10 g	Energia (kcal): 2215 kcal Białko: 88.13 g Tłuszcz: 70.09 g Węglowodany ogółem: 332.49 g Błonnik pokarmowy: 38.78 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 29.03 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.88 g

Dieta III trymestr	530 kcal Herbata czarna (200 ml) Masło (15 g) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Chleb zwykły 80 g Pasta jajeczna 150 g S	160 kcal KISIEL Z OWOCAMI 250 ml G	874 kcal rosół z kury z makaronem 250 g G Ziemniaki, gotowane (200 g) surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 250 g ryba pieczona 200 g P	272 kcal Drożdżówka z jabłkiem 100 g P	604 kcal Chleb żytni (80 g) Kawa z cykorią, w proszku (10 g) Ketchup łagodny (40 g) Kiełbasa biała (70 g) G Ogórek (180 g) Masło ekstra 15 g	Energia (kcal): 2440 kcal Białko: 117.72 g Tłuszcz: 76.63 g Węglowodany ogółem: 349.21 g Błonnik pokarmowy: 46.52 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 28.64 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.25 g
Dieta karmiąca	530 kcal Herbata czarna (200 ml) Masło (15 g) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Chleb zwykły 80 g Pasta jajeczna 150 g S	160 kcal KISIEL Z OWOCAMI 250 ml G	950 kcal Ziemniaki, gotowane (250 g) rosół z kury z makaronem 250 g G surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki 250 g ryba smażona 200 g S	272 kcal Drożdżówka z jabłkiem 100 g P	595 kcal Chleb żytni (80 g) Kawa z cykorią, w proszku (10 g) Ketchup łagodny (30 g) Kiełbasa biała (70 g) G Ogórek (180 g) Masło ekstra 15 g	Energia (kcal): 2507 kcal Białko: 102.72 g Tłuszcz: 88.05 g Węglowodany ogółem: 354.94 g Błonnik pokarmowy: 44.57 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 35.32 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 14.71 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorzycza

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sesam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażenie

SOBOTA

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	490 kcal herbata 250 ml Ogórek kiszony (65 g) Sałata liść (10 g) kanapka z szynką i papryką 180 g	364 kcal Banan (150 g) Smoothie szarlotka 350 g	710 kcal Ziemniaki, gotowane (200 g) domowa zdrowa woda smakowa 300 ml surówka białej kapusty 100 g grillowane udko z kurczaka 150 g P zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g G	219 kcal jabłko pieczone owoce z jogurtem i błonnikiem 130 g P	567 kcal Kawa z cykorią,(10 g) Masło (10 g) Mleko 2% (50 ml) Ogórek (100 g) Sałata liść (10 g) kanapki z serem 160 g	Energia (kcal): 2350 kcal Białko: 98.93 g Tłuszcz: 82.58 g Węglowodany ogółem: 333.7 g Błonnik pokarmowy: 48.24 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 29.03 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 9.95 g
Dieta II trymestr	490 kcal herbata 250 ml Ogórek kiszony (65 g) Sałata liść (10 g) kanapka z szynką i papryką 180 g	364 kcal Banan (150 g) Smoothie szarlotka 350 g	710 kcal Ziemniaki, gotowane (200 g) domowa zdrowa woda smakowa 300 ml surówka białej kapusty 100 g grillowane udko z kurczaka 150 g P zupa jarzynowa z ziemniakami 200 g G	303 kcal JABŁKO PIECZONE z jogurtem i błonnikiem 150g	567 kcal Kawa z cykorią,(10 g) Masło (10 g) Mleko 2% (50 ml) Ogórek (100 g) Sałata liść (10 g) kanapki z serem 160 g	Energia (kcal): 2434 kcal Białko: 99.21 g Tłuszcz: 84.58 g Węglowodany ogółem: 355.32 g Błonnik pokarmowy: 53.1 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 30.46 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.73 g

<p>Dieta III trymestr</p>	<p>500 kcal Ogórek kiszony (65 g) Sałata liść (10 g) kanapka z szynką i papryką 190 g herbata 250 ml</p>	<p>364 kcal Banan (150 g) Smoothie szarlotka 350 g</p>	<p>717 kcal Ziemniaki, gotowane (200 g) domowa zdrowa woda smakowa 300 ml surówka białej kapusty 100 g grillowane udko z kurczaka 120 g P zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g G</p>	<p>303 kcal jabłko pieczone owoce z jogurtem i błonnikiem 350 g P</p>	<p>565 kcal Kawa z cykorią,(10 g) Mleko 2% (100 ml) Ogórek (80 g) Sałata liść (10 g) kanapki z serem 150 g</p>	<p>Energia (kcal): 2449 kcal Białko: 101.31 g Tłuszcz: 81.89 g Węglowodany ogółem: 358.4 g Błonnik pokarmowy: 52.09 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 30.38 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.34 g</p>
<p>Dieta karmiąca</p>	<p>540 kcal Ogórek kiszony (65 g) Sałata liść (10 g) kanapka z szynką i papryką 200 g herbata 250 ml</p>	<p>335 kcal Banan (120 g) Smoothie szarlotka 350 g</p>	<p>920 kcal zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g G Ziemniaki, gotowane (250 g) domowa zdrowa woda smakowa 300 ml surówka z buraka 100 g grillowane udko z kurczaka 120 g P</p>	<p>164 kcal jabłko pieczone owoce z jogurtem i błonnikiem 100 g P</p>	<p>552 kcal Kawa z cykorią,(10 g) Mleko 2% (100 ml) Sałata liść (10 g) kanapki z serem 150 g</p>	<p>Energia (kcal): 2511 kcal Białko: 98.81 g Tłuszcz: 89.43 g Węglowodany ogółem: 359.52 g Błonnik pokarmowy: 54.97 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 34.99 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 13.73 g</p>

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sezam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażeni

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	Obiad	podwieczorek	Kolacja	Wartość odżywcza
Dieta I trymestr	565 kcal Chleb baltonowski (100 g) Herbata czarna (200 ml) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Jajecznica ze szczypiorkiem 150 g S	275 kcal Pomarańcza (200 g) Owsianka z dżemem 250 g G	744 kcal woda mineralna niegazowana (300 ml) ziemniaki, gotowane (250 g) zupa brokułowa 300 g G pieczony schab 100 g P surówka z marchewki 200 g	243 kcal Arbuz (250 g) Budyń waniliowy, (15 g) G Cukier (5 g) Mleko 2% (250 ml)	506 kcal Parówki popularne (80 g) G Cukier (6 g) Herbata czarna (250 ml) Ketchup łagodny (15 g) Ogórek (70 g) Sałata liść (10 g) Chleb graham 80 g	Energia (kcal): 2333 kcal Białko: 117.57 g Tłuszcz: 90.25 g Węglowodany ogółem: 286.16 g Błonnik pokarmowy: 34.17 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 38.81 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.55 g
Dieta II trymestr	522 kcal Chleb baltonowski (100 g) Herbata czarna (200 ml) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Jajecznica ze szczypiorkiem 130 g S	275 kcal Pomarańcza (200 g) Owsianka z dżemem 250 g G	744 kcal woda mineralna niegazowana (300 ml) ziemniaki, gotowane (250 g) zupa brokułowa 300 g G pieczony schab 100 g P surówka z marchewki 200 g	243 kcal Arbuz (250 g) Budyń waniliowy, (15 g) G Cukier (5 g) Mleko 2% (250 ml)	506 kcal Parówki popularne (80 g) G Cukier (6 g) Herbata czarna (250 ml) Ketchup łagodny (15 g) Ogórek (70 g) Sałata liść (10 g) Chleb graham 80 g	Energia (kcal): 2290 kcal Białko: 117.57 g Tłuszcz: 85.25 g Węglowodany ogółem: 286.16 g Błonnik pokarmowy: 34.17 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 38.52 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.55 g

Dieta III trymestr	656 kcal Chleb baltonowski (120 g) Herbata czarna (200 ml) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Masło 15 g Jajecznica ze szczypiorkiem 130 g S	275 kcal Pomarańcza (200 g) Owsianka z dżemem 250 g G	792 kcal woda mineralna niegazowana (300 ml) ziemniaki, gotowane (300 g) zupa brokułowa 300 g G pieczony schab 100 g P surówka z marchewki 200 g	243 kcal Arbuz (250 g) Budyń waniliowy, (15 g) G Cukier (5 g) Mleko 2% (250 ml)	572 kcal Parówki popularne (80 g) G Cukier (6 g) Herbata czarna (250 ml) Ketchup łagodny (15 g) Ogórek (70 g) Sałata liść (10 g) Chleb graham 80 g Masło 10 g	Energia (kcal): 2538 kcal Białko: 118.28 g Tłuszcz: 103.19 g Węglowodany ogółem: 308.44 g Błonnik pokarmowy: 36.13 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 43.69 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 10.98 g
Dieta karmiąca	717 kcal Chleb baltonowski (120 g) Herbata czarna (200 ml) Pomidor (100 g) Sałata liść (10 g) Masło 15 g Jajecznica ze szczypiorkiem 130 g S	275 kcal Pomarańcza (200 g) Owsianka z dżemem 250 g G	792 kcal zupa brokułowa 300 g G woda mineralna niegazowana (300 ml) ziemniaki, gotowane (300 g) pieczony schab 100 g P surówka z marchewki 200 g	243 kcal Arbuz (250 g) Budyń waniliowy, (15 g) G Cukier (5 g) Mleko 2% (250 ml)	572 kcal Parówki popularne (80 g) G Cukier (6 g) Herbata czarna (250 ml) Ketchup łagodny (15 g) Ogórek (70 g) Sałata liść (10 g) Chleb graham 80 g Masło 10 g	Energia (kcal): 2599 kcal Białko: 120.27 g Tłuszcz: 109.1 g Węglowodany ogółem: 308.53 g Błonnik pokarmowy: 36.13 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: 49.7 g Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 14.08 g

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz)

Białka mleka krowiego

Jaja

Ryby

Gorczyca

Orzechy

Orzechy ziemne (arachidowe)

Soja

Sesam

Łubin

P – pieczenie, **G** – gotowanie **D** – duszenie, **S** – smażeni