

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-18 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Kasza jaglana na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka jarzynowa () 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku malinowym z owocami 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Ciasto drożdżowe 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt Biszkopty 30 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Pyzdra schabowa-wędziona wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 357,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,2 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 w tym cukry [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2022-04-19 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Twarożek 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 200 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml Gulasz wieprzowy-dieta 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi b/c () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowy m z jabłkiem z/c 150 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędziona parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 198,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 339,1 w tym cukry [g] 97,2 Błonnik pokarmowy [g] 40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-20 środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka wielowarzywna b/c () 150 g Marchew oprószana () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowy m z żurawiną 200 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 390 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 334,2 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
2022-04-21 czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Makaron na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1 szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka z kapusty kiszonej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona () 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbatniki 30 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 325,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 w tym cukry [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-22 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Twaróg półtłusty 50 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	koktajl z jagód* 200 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Bukiet jarzyn oprószony* 150 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Galaretka jogurtowa o smaku malinowym 150 g Rodzynki 20 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g Pomidor ze szczypiorkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 232,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 300,6 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2022-04-23 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr. wędz., parz. w osłonce niejadalnej) 140 g Ketchup 20 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g	Ryżowa () 400 ml Gulasz indyczy 160 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Seler z pietruszką gotowany () 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 150 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Sałatka z buraczków i jabłka () 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 291 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 310,8 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-24 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2% tł 200 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 160 g Bukiet jarzyn oprószony* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowy m z jabłkiem z/c 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Twarożek na słodko 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 442,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,9 Tłuszcz [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 w tym cukry [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2022-04-25 poniedziałek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych , z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Surówka z marchwi () 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g	Solferino () 400 ml Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Jogurt naturalny 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Pasta z twarogu i cebuli 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 124,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 w tym cukry [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-26 wtorek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Ziemniaki z koperkiem () 160 g Sos ziołowy 100 ml Surówka wykwinna b/c 150 g Marchew oprószana () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koktajl bananowy 200 g Wafle ryżowe 20 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 305,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
2022-04-27 środa	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Ryż na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Twarożek 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 200 g	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca 100 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńka duszona* 150 g Sos bazyliowy () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Mieszanka studencka 30 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 216,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 334,8 w tym cukry [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-28 czwartek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g Ser żółty 30 g Surówka z kapusty pekińskiej () 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Galaretka o smaku malinowym z owocami 200 g Ciasteczka maślane bez cukru 30 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 346,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 336,2 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2022-04-29 piątek	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Zacierka na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml	Banan 1 szt. 1 szt.	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Warzywa po grecku () 100 g Surówka z kapusty kiszonej b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowy m z/c 150 ml Wafle ryżowe 20 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 252,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,3 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 w tym cukry [g] 124,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-30 sobota	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Twarożek 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 200 g	Ziemniaczanka () 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Mieszanka studencka 30 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 414,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 357,2 w tym cukry [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2022-05-01 niedziela	NTARG- I trymestr Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 200 ml Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Twarożek z ziołami 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml Mus z brzoskwiń 50 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml Schab gotowany 100 g Sos własny 100 g Ziemniaki z koperkiem () 180 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Migdały 20 g	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 15 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 163,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 278,8 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1