

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-18 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Kasza jaglana na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 20 g Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 70 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 120 g Masło extra 82% 20 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] 2 642,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,4 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 347,9 w tym cukry [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2022-04-19 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 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 Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 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 30 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 427,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 385,5 w tym cukry [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-20 środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g Ser żółty 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 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 120 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] 2 721,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,4 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 383,6 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 44,6
2022-04-21 czwartek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Makaron na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 70 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 120 g Masło extra 82% 15 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 553,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 386,4 w tym cukry [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-22 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Twaróg półtłusty 50 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	koktajl z jagód * 250 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet jarzyn oprószany* 150 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Galaretka jogurtowa o smaku malinowym 200 g Rodzynki 20 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g Pomidor ze szczypiorkie m 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 636,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,7 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 373,9 w tym cukry [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
2022-04-23 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Chleb razowy graham 120 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 słonecznikie m 200 g	Ryżowa () 400 ml Gulasz indyczy 200 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g Seler z pietruszką gotowany () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowy m z żurawiną 200 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g Sałatka z buraczków i jabłka () 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 683,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 377,7 w tym cukry [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-24 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb razowy graham 120 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 120 g Masło extra 82% 20 g Twarożek na słodko 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 636,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,8 Tłuszcz [g] 101,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2022-04-25 poniedziałek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 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 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Salatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 200 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Pasta z twarogu i cebuli 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 457,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 w tym cukry [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-26 wtorek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Ziemniaki z koperkiem () 180 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 120 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] 2 605,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 390,6 w tym cukry [g] 89,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
2022-04-27 środa	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Ryż na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Twarożek 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g	Grycikowa () 400 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca 120 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńa duszona* 150 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Sos bazyliowy () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Mieszanka studencka 50 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 647,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 404,2 w tym cukry [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2022-04-28 czwartek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g Ser żółty 50 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 120 g Masło extra 82% 15 g Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 634,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 376 w tym cukry [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 34
2022-04-29 piątek	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Zacierka na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Twaróg półtłusty 50 g Dżem 50 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 () 200 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 30 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 576,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 411 w tym cukry [g] 130,6 Błonnik pokarmowy [g] 39

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-30 sobota	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Twarożek 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g	Ziemniaczanka () 400 ml Gulasz wieprzowy 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Mieszanka studencka 50 g	Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 15 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 808,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 425,8 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2022-05-01 niedziela	NTARG- III trymestr Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 300 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z ziołami 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml Mus z brzoskwiń 50 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 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 120 g Masło extra 82% 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 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] [kcal] 2 518,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,8 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 328,8 w tym cukry [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7