

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-18 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Kasza jaglana na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Połędwica 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 200 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 pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Pyzdra schabowa-wędziona wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 649,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 348,5 w tym cukry [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2022-04-19 wtorek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml Gulasz wieprzowy-dieta 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowy m z jabłkiem z/c 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 526,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 380,3 w tym cukry [g] 111,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-20 środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g Ser żółty 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml Pulpet wieprzowy 120 g Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 100 g Marchew oprószana () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowy m z żurawiną 200 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 770,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 373,3 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2022-04-21 czwartek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Makaron na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Cukinia pieczona () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbatniki 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata jarzynowa -dieta () 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 595,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 379,1 w tym cukry [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2022-04-22 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twaróg półtłusty 70 g Dżem 70 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 oprószony* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Galaretka jogurtowa o smaku malinowym 200 g Rodzynki 20 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 588,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 362,9 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-23 sobota	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 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 200 g	Ryżowa () 400 ml Gulasz indyczy 200 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Seler z pietruszką gotowany () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowy m z żurawiną 200 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Połudwica Sopotka wieprzowa, wędzona 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] 2 719,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 367,4 w tym cukry [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2022-04-24 niedziela	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml Chleb pszenny 100 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 Udka gotowane 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 160 g Bukiet jarzyn oprószony* 200 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 pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek na słodko 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 538,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 304,1 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-25 poniedziałek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych , z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 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 250 g Jogurt naturalny 200 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Salatka brokułowa z prażonym słończnikiem m B 200 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 90 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 635,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 379,2 w tym cukry [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2022-04-26 wtorek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka owocowa ze słończnikiem m 200 g	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos ziołowy 100 ml Marchew oprószana () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koktajl bananowy 250 g Wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 574 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 384,3 w tym cukry [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-27 środa	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Ryż na mleku/p 300 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 80 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g	Grycikowa () 400 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca 120 g Dyńa duszona* 200 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Sos bazyliowy () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Rodzynki 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 655,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 413,1 w tym cukry [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2022-04-28 czwartek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 70 g Ser żółty 50 g Surówka z kapusty pekińskiej () 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Galaretka o smaku malinowym z owocami 200 g Ciasteczka maślane bez cukru 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 70 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 749 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 375,9 w tym cukry [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2022-04-29 piątek	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Zacierka na mleku/p 350 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło extra 82% 20 g Twaróg półtłusty 50 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowy m z/c 150 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 676,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 430,5 w tym cukry [g] 138 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2022-04-30 sobota	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 80 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 250 g	Ziemniaczana () 400 ml Gulasz wieprzowy 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kasza jęczmienna/sypko 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Rodzynki 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 727,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 427 w tym cukry [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2022-05-01 niedziela	NTARG- Okres laktacji Dieta Mamy	Kasza manna na mleku/p 350 ml Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z ziołami 90 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml Mus z brzoskwiń 50 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Rodzynki 30 g	Chleb pszenny 100 g Masło extra 82% 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 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] 2 506,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,7 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 350,1 w tym cukry [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 21