| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022-01-10 poniedziałek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (***GLU PSZ,***) | Brokułowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Kotlet z jaj 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos chrzanowy 80 g (***GLU PSZ, MLE, S02,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Surówka z marchwi () 100 g (***MLE,***)<br>Surówka wielowarzywna () 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Mandarynka 150 g<br>Jogurt naturalny 150 g (***MLE,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) | **Wartość energetyczna [kcal] 2 321,9**<br>**Białko ogółem [g] 99,8**<br>**Tłuszcz [g] 74,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 329,3**<br>**w tym cukry [g] 61**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 37,7**<br>**Sól [g] 7,5** |
| 2022-01-11 wtorek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Ryż na mleku 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Koktajl wieloowocowy* 250 ml (***MLE,***) | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g (***GLU PSZ,***)<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos własny 80 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g<br>Dynia duszona* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | **Wartość energetyczna [kcal] 2 187,4**<br>**Białko ogółem [g] 96,9**<br>**Tłuszcz [g] 65,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 314,3**<br>**w tym cukry [g] 67,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,9**<br>**Sól [g] 7,6** |
| 2022-01-12 środa | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 30 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki oprószane () 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka wykwintna b/c 100 g (***JAJ, GOR,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Rzodkiew biała 80 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 464**<br>**Białko ogółem [g] 93,1**<br>**Tłuszcz [g] 89**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 343,1**<br>**w tym cukry [g] 70,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,2**<br>**Sól [g] 6,4** |

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022-01-13 czwartek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa () 70 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g | Banan 1szt. 1 szt | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***)<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***)<br>Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany () 100 g (***SEL,***)<br>Surówka z selera i jabłka ()-drobno tarta 100 g (***MLE, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 150 g (***JAJ,***) | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron z serem 200 g (***GLU PSZ, MLE,***) | **Wartość energetyczna [kcal] 2 217,6**<br>**Białko ogółem [g] 91,2**<br>**Tłuszcz [g] 82,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24**<br>**Węglowodany ogółem [g] 297,3**<br>**w tym cukry [g] 55,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 39,7**<br>**Sól [g] 6,2** |
| 2022-01-14 piątek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Płatki pszenne na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) | Dyniowa z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***)<br>Szpinak gotowany* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Sałatka tęczowa () 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 80 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 455,4**<br>**Białko ogółem [g] 100,9**<br>**Tłuszcz [g] 97,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 309,1**<br>**w tym cukry [g] 68,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,2**<br>**Sól [g] 8,1** |
| 2022-01-15 sobota | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Jogurt naturalny 200 g (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Banan 1szt. 1 szt | Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Gulasz z indyka 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 195 g (***MLE,***)<br>Masło extra 82% 10 g (***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | **Wartość energetyczna [kcal] 2 336,6**<br>**Białko ogółem[g] 112,3**<br>**Tłuszcz [g] 59,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 354,9**<br>**w tym cukry [g] 80,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,7**<br>**Sól [g] 10,8** |

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022-01-16 niedziela | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Płatki owsiane na mleku 200 ml (***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Deser jaglano-jabłkowy 150 g | Rosół z makaronem () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (***SEL,***)<br>Surówka Colesław () 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Gruszka 1szt. 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g (***OZI, ORZ,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 587,4**<br>**Białko ogółem [g] 129,5**<br>**Tłuszcz [g] 98,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 313,7**<br>**w tym cukry [g] 55,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,3**<br>**Sól [g] 6,4** |
| 2022-01-17 poniedziałek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sałatka brokułowa z prażonym słonecznikiem B 150 g (***JAJ, MLE, GOR,***) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (***MLE,***)<br>Surówka z marchwi () 100 g (***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (***MLE,***) | Kopytka ziemniaczane () 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Surówka wielowarzywna () 100 g (***SEL,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | **Wartość energetyczna [kcal] 2 702,2**<br>**Białko ogółem [g] 82,6**<br>**Tłuszcz [g] 70,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 459,6**<br>**w tym cukry [g] 140,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 43,5**<br>**Sól [g] 8,1** |
| 2022-01-18 wtorek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g | Pieczarkowa z zacierką () 350 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g<br>Sos pietruszkowy 80 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Sałatka z ogórka kisz,groszku kons i jabłka 100 g<br>Marchew oprószana () 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jogurt naturalny z musli 150 g (***GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Jajko gotowane 2 szt (***JAJ,***)<br>Majonez z groszkiem 20 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | **Wartość energetyczna [kcal] 2 372,8**<br>**Białko ogółem [g] 97,5**<br>**Tłuszcz [g] 77,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 337,5**<br>**w tym cukry [g] 67,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 37,9**<br>**Sól [g] 6,8** |

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022-01-19 środa | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Ryż na mleku 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (***MLE,***) | Grysikowa () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Cukinia pieczona () 100 g<br>Surówka z selera i marchwi () 100 g (***MLE, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszonego 200 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 275,2**<br>**Białko ogółem [g] 99,2**<br>**Tłuszcz [g] 65,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 338,3**<br>**w tym cukry [g] 57,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35**<br>**Sól [g] 8,5** |
| 2022-01-20 czwartek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Płatki pszenne na mleku 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (***RYB,***)<br>Sałata zielona z sosem vinegrett 50 g (***GOR,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Banan 1szt. 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka Żydowska () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (***MLE,***)<br>Morela suszona 30 g (***S02,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Leczo z drobiem-dieta * 250 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | **Wartość energetyczna [kcal] 2 335,3**<br>**Białko ogółem [g] 85**<br>**Tłuszcz [g] 57,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 384,9**<br>**w tym cukry [g] 104**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35,8**<br>**Sól [g] 6** |
| 2022-01-21 piątek | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Koktajl bananowy 150 g (***MLE,***) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 90 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo owocowy 150g 1 szt (***MLE,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Papryka świeża 80 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 180,3**<br>**Białko ogółem [g] 95,8**<br>**Tłuszcz [g] 72**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 301,9**<br>**w tym cukry [g] 57,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 28,4**<br>**Sól [g] 6,8** |

| | | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2022-01-22 sobota | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Maślanka 200 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sałatka z jajkiem,pomidorkami,szpinakiem, oliwkami z olejem 200 g (***JAJ,***) | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***)<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g<br>Buraczki oprószane () 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Mandarynka 150 g<br>Koktajl truskawkowy* 200 ml (***MLE,***) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g | **Wartość energetyczna [kcal] 2 196,6**<br>**Białko ogółem [g] 92,5**<br>**Tłuszcz [g] 82,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 287,4**<br>**w tym cukry [g] 63,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,1**<br>**Sól [g] 9** |
| 2022-01-23 niedziela | BP- Dieta Mamy I Trymestr | | Zacierka na mleku 200 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Gruszka 1szt. 150 g<br>Jogurt naturalny z musli 100 g (***GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) | Pomidorowa z ryżem () 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki () 180 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny 80 g (***GLU PSZ,***)<br>Surówka wykwintna b/c 100 g (***JAJ, GOR,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 60 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (***GLU PSZ,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb razowy graham 30 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | **Wartość energetyczna [kcal] 2 237,2**<br>**Białko ogółem [g] 106,5**<br>**Tłuszcz [g] 65,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27**<br>**Węglowodany ogółem [g] 320,9**<br>**w tym cukry [g] 54,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,7**<br>**Sól [g] 6,2** |

MLE – białko mleka krowiego
SEL – seler
GOR – gorczyca i produkty pochodne
GLU – gluten
SO2 – dwutlenek siarki / siarczany
SEZ – ziarno sezamu
JAJ – jaja kurze
RYB – ryby
ŁUB – łubin i produkty pochodne
ORZ – orzechy (ogólnie)
SKO – skorupiaki
ŻYT – żyto
OZI – orzechy ziemne
MIĘ – mięczaki
KAM - kamut
OAR – orzechy arachidowe
SOJ – soja
OWŁ – orzechy włoskie
STR – rośliny strączkowe