Kuchnia Gdańsk

Dębinki 7, Gdańsk

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-11 poniedziałek	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Serek homo z natką pietruszki 90 g (***MLE,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Galaretka owocowa 200 g chrupki 40 g	Pierogi z twarogiem 350 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sałatka z białego ryżu z kukurydzą i jog 140 g (***JAJ, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica królewiecka dr 50 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 1 szt
	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 30 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Pierogi z twarogiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sałatka z białego ryżu z kukurydzą i jog 120 g (***JAJ, MLE,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica królewiecka dr 50 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g
	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Galaretka owocowa 200 g chrupki 30 g	Pierogi z twarogiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sałatka z białego ryżu z kukurydzą i jog 120 g (***JAJ, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica królewiecka dr 50 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 1 szt

Kuchnia Gdańsk

Dębinki 7, Gdańsk

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-11 poniedziałek	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Galaretka owocowa 200 g chrupki 40 g	Pierogi z twarogiem 350 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sałatka z białego ryżu z kukurydzą i jog 120 g (***JAJ, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica królewiecka dr 50 g (***SOJ,***) Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 1 szt
2020-05-12 wtorek	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Dzem 50 g Filet złocisty drobiowy 50 g (***SOJ,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	pomarańcza 1 Por Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ,***)	Gałka mięso-ryżowa 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 150 ml (***GLU,***) ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 100 g napój owocowy 250 ml	Sałatka grecka dieta 120 g (***MLE,***) Twaróg kostka 50 g (***MLE,***) Grzanki 40 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) Pomidor na sałacie 100 g
	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Dzem 50 g Filet złocisty drobiowy 50 g (***SOJ,***) sałata 35 g	pomarańcza 1 Por Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***)	Gołąbek 1szt 170 g (***GLU, SOJ,***) sos pomidorowy 100 ml (***GLU,***) ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 100 g napój owocowy 250 ml	Sałatka grecka dieta 120 g (***MLE,***) Twaróg kostka 30 g (***MLE,***) Grzanki 30 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) Pomidor na sałacie 100 g

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-12 wtorek	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Dzem 50 g Filet złocisty drobiowy 50 g (***SOJ,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	pomarańcza 1 Por Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ,***)	Gołąbek 1szt 170 g (***GLU, SOJ,***) sos pomidorowy 100 ml (***GLU,***) ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 100 g napój owocowy 250 ml	Sałatka grecka dieta 120 g (***MLE,***) Twaróg kostka 50 g (***MLE,***) Grzanki 40 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) Pomidor na sałacie 100 g
	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Dzem 50 g Filet złocisty drobiowy 50 g (***SOJ,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	pomarańcza 1 Por Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ,***)	Gałka mięso-ryżowa 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 100 ml (***GLU,***) ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 100 g napój owocowy 250 ml	Sałatka grecka dieta 120 g (***MLE,***) Twaróg kostka 50 g (***MLE,***) Grzanki 40 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) Pomidor na sałacie 100 g
2020-05-13 środa	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Ogonówka wp parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE,***) Twarożek 90 g (***MLE,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Sok pomidorowy 1 szt 330ml 1 szt chrupki 45 g	Zrazik wp zmielony 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pietruszkowy 150 ml (***GLU,***) ziemniaki 300 g sałatka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 250 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml pierś królewiecka dr 70 g Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 2 szt

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-13 środa	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Ogonówka wp parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) sałata 35 g	Sok pomidorowy 1 szt 330ml 1 szt chrupki 35 g	Zrazik wp zmielony 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU,***) ziemniaki 200 g sałatka z buraczków 100 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 200 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml pierś królewiecka dr 50 g Jabłko 150 g
	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Ogonówka wp parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Sok pomidorowy 1 szt 330ml 1 szt chrupki 40 g	Zrazik wp zmielony 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU,***) ziemniaki 250 g sałatka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 250 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml pierś królewiecka dr 50 g Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 1 szt
	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Ogonówka wp parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Sok pomidorowy 1 szt 330ml 1 szt chrupki 45 g	Zrazik wp zmielony 100 g (***GLU, JAJ,***) Sos pietruszkowy 150 ml (***GLU,***) ziemniaki 300 g sałatka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 250 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml pierś królewiecka dr 70 g Jabłko 150 g Miód pszczeli 25g 1 szt

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-14 czwartek	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Kawa inka z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Serek homo z kop 90 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa z majerankiem 70 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Kefir naturalny 220ml 1 szt (***MLE,***) pomarańcza 1 Por	Filet drobiowy gotowany 100 g Sos potrawkowy 150 g (***GLU, SEL,***) ziemniaki 300 g Fasolka szparagowa parowana 100 g napój owocowy 250 ml	Galaretka mleczno-owocowa 250 g (***MLE,***) wafle ryżowe 20 g	Bułka razowa 1szt 1 szt (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml polędwica sopocka wp 70 g (***GLU, SOJ,***) sałata 35 g serek ostrowia 70 g (***MLE,***)
	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Kawa inka z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Serek homo z kop 70 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa z majerankiem 30 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony na sałacie 100 g	Kefir naturalny 220ml 1 szt (***MLE,***) pomarańcza 1 Por	Filet drobiowy gotowany 100 g Sos potrawkowy 100 g (***GLU, SEL,***) ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa parowana 100 g napój owocowy 250 ml	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (***MLE,***)	Bułka razowa 1szt 1 szt (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml polędwica sopocka wp 50 g (***GLU, SOJ,***) sałata 35 g
	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Kawa inka z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Serek homo z kop 70 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Kefir naturalny 220ml 1 szt (***MLE,***) pomarańcza 1 Por	Filet drobiowy gotowany 100 g Sos potrawkowy 150 g (***GLU, SEL,***) ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa parowana 100 g napój owocowy 250 ml	Galaretka mleczno-owocowa 250 g (***MLE,***)	Bułka razowa 1szt 1 szt (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml polędwica sopocka wp 50 g (***GLU, SOJ,***) sałata 35 g serek ostrowia 60 g (***MLE,***)

Kuchnia Gdańsk

Dębinki 7, Gdańsk

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-14 czwartek	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Kawa inka z mlekiem 250 ml (***MLE,***) Serek homo z kop 90 g (***MLE,***) Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g (***SOJ, MLE,***) Ogórek kiszony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Kefir naturalny 220ml 1 szt (***MLE,***) pomarańcza 1 Por	Filet drobiowy gotowany 100 g Sos potrawkowy 150 g (***GLU, SEL,***) ziemniaki 300 g Fasolka szparagowa parowana 100 g napój owocowy 250 ml	Galaretka mleczno-owocowa 250 g (***MLE,***)	Bułka razowa 1szt 1 szt (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml polędwica sopocka wp 70 g (***GLU, SOJ,***) sałata 35 g serek ostrowia 70 g (***MLE,***)
2020-05-15 piątek	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta rybna z warzywami 120 g (***SEL,***) Dżem 25g 2 szt Pomidor na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	kiwi 2 szt Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ,***)	knedle owocowe 350 g (***GLU, JAJ,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sok owocowo-warzywny 300ml 1 szt Serek wiejski 1szt 1 szt (***MLE,***) Chleb zwykły 50 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 70 g (***SOJ, MLE,***) Sałata z pomidorem i kukurydzą 60 g
	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta rybna z warzywami 60 g (***SEL,***) Dżem 25g 2 szt Pomidor na sałacie 100 g Chleb zwykły 50 g (***GLU,***)	kiwi 2 szt Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ,***)	knedle owocowe(0 porcje) 300 g (***GLU, JAJ,***) knedle owocowe 300 g (***GLU, JAJ,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sok owocowo-warzywny 300ml 1 szt Serek wiejski luz 100 g (***MLE,***) Chleb zwykły 50 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g (***SOJ, MLE,***) sałata 35 g

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-15 piątek	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta rybna z warzywami 90 g (***SEL,***) Dżem 25g 2 szt Pomidor na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	kiwi 2 szt Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ,***)	knedle owocowe 350 g (***GLU, JAJ,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sok owocowo-warzywny 300ml 1 szt Serek wiejski 1szt 1 szt (***MLE,***) Chleb zwykły 50 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 70 g (***SOJ, MLE,***) sałata 35 g
	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta rybna z warzywami 120 g (***SEL,***) Dżem 25g 2 szt Pomidor na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	kiwi 2 szt Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ,***)	knedle owocowe 350 g (***GLU, JAJ,***) Jogurt na słodko 40 g (***MLE,***) napój owocowy 250 ml	Sok owocowo-warzywny 300ml 1 szt Serek wiejski luz 150 g (***MLE,***) Chleb zwykły 50 g (***GLU,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 70 g (***SOJ, MLE,***) Sałata z pomidorem i kukurydzą 50 g
2020-05-16 sobota	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Miód pszczeli 25g 2 szt polędwica sopocka wp 70 g (***GLU, SOJ,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jabłko 150 g chrupki 30 g	Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU,***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU,***) sałatka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 250 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Pomidor na sałacie 100 g

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-16 sobota	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Miód pszczeli 25g 2 szt polędwica sopocka wp 30 g (***GLU, SOJ,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g	Jabłko 150 g	Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU,***) ziemniaki 200 g sałatka z buraczków 100 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 200 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Pomidor na sałacie 100 g
	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Miód pszczeli 25g 2 szt polędwica sopocka wp 50 g (***GLU, SOJ,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jabłko 150 g	Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU,***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU,***) sałatka z buraczków 100 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 200 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Pomidor na sałacie 100 g
	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Miód pszczeli 25g 2 szt polędwica sopocka wp 70 g (***GLU, SOJ,***) Ogórek zielony na sałacie 100 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jabłko 150 g	Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU,***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU,***) sałatka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Budyń waniliowy 250 g (***MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml szynka polędwicowa drobiowa 50 g Pomidor na sałacie 100 g

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-17 niedziela	ZAS- Dieta Mamy Laktacja	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta z groszku zielonego z ziołami 80 g Dżem 25g 2 szt sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ,***)	Łosoś parowany 100 g (***RYB,***) ziemniaki 300 g Marchew duszona 110 g (***GLU, MLE,***) napój owocowy 250 ml	Kasza manna na gęsto z sosem truskawkowym. 250 ml (***GLU, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) pomarańcza 1 Por Serek Turek 50 g (***MLE,***)
	ZAS- I trymestr Dieta Mamy	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta z groszku zielonego z ziołami 60 g Dżem 25g 1 szt sałata 35 g	Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***)	Łosoś parowany 100 g (***RYB,***) ziemniaki 200 g Marchew duszona 110 g (***GLU, MLE,***) napój owocowy 250 ml	Kasza manna na gęsto z sosem truskawkowym. 250 ml (***GLU, MLE,***)	Chleb zwykły 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) pomarańcza 1 Por
	ZAS- II trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta z groszku zielonego z ziołami 80 g Dżem 25g 2 szt sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***)	Łosoś parowany 100 g (***RYB,***) ziemniaki 250 g Marchew duszona 110 g (***GLU, MLE,***) napój owocowy 250 ml	Kasza manna na gęsto z sosem truskawkowym. 250 ml (***GLU, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 70 g (***SOJ,***) pomarańcza 1 Por Serek Turek 40 g (***MLE,***)

Kuchnia Gdańsk

Dębinki 7, Gdańsk

Jadłospisy tygodniowe z 19. tygodnia, tj. od dnia 2020-05-11 do dnia 2020-05-17 GDAŃSK KUCHNIA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2020-05-17 niedziela	ZAS- III trymestr Dieta Mamy	Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Pasta z groszku zielonego z ziołami 80 g Dżem 25g 2 szt sałata 35 g Chleb zwykły 70 g (***GLU,***)	Jogurt naturalny 150g 1szt 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ,***)	Łosoś parowany 100 g (***RYB,***) ziemniaki 250 g Marchew duszona 110 g (***GLU, MLE,***) napój owocowy 250 ml	Kasza manna na gęsto z sosem truskawkowym. 250 ml (***GLU, MLE,***)	Chleb zwykły 70 g (***GLU,***) Chleb razowy 30 g (***GLU,***) masło 15 g (***MLE,***) Herbata czarna z/c 250 ml Polędwica sopocka drobiowa 50 g (***SOJ,***) pomarańcza 1 Por Serek Turek 40 g (***MLE,***)