

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml Risotto z mięs drob i warzywami* 250 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g				
	Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-08 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,33l 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Bitka schabowa 80 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml				
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
	Kolacja		Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-09 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i koncent pomidorowego 70 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i koncent pomidorowego 70 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i koncent pomidorowego 70 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Nektarynka 1 szt 90 g	Nektarynka 1 szt 90 g Orzechy włoskie luskane 20 g	Nektarynka 1 szt 90 g Orzechy włoskie luskane 40 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Kotlet pożarski-drobiowy z udźca 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-10 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Bitka z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Bitka z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Ciasteczka maślane bez cukru 30 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-11 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Dżem 50 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Nektarynka 1 szt 90 g			Nektarynka 1 szt 90 g Kefir 200 ml
	Obiad	Brokułowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3 l 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-12 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 100 ml Bukiet warzyw królewski gotowanych* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml				
	Podwieczorek	Koktajl bananowy 250 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml				Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Śliwka 1 szt 60 g			Sok pomidorowy 0,33l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Buraczki oprószane () 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Sałata zielona z kefirem 100 g Buraczki oprószane () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Daktyle suszone 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sok pomidorowy 0,33l 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml Makaron 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml Makaron 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Piecarkowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g Kalafor gotowany* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml				
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml jogurt naturalny 100g 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-16 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3 l 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml Ryż na sypko 200 g Pieczeń drobiowa w pergaminie 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Morela suszona 20 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-17 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Z Indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Z Indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Z Indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Makaron na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Z Indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml Ziemniaki 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny 100 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Banany 70 g	Banany 70 g Chleb razowy graham 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Rzodkiewka 30 g	Banany 70 g Chleb razowy graham 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiewka 50 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-18 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twaróg półtłusty 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Twaróg półtłusty 50 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Surówka z selera i jabłka (-)drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Rzodkiewka 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Rzodkiewka 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-19 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30	
	2. śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (*) 350 ml Makaron z warzywami* 300 g Sos pomidorowy 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*) 350 ml Makaron z warzywami* 350 g Sos pomidorowy 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml Śliwki suszone 20 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-07 do dnia 2020-09-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-20 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo z ziołami 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo z ziołami 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo z ziołami 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Nektarynka 1 szt 90 g			
	Obiad	Grycikowa * 400 ml Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 80 g Kapusta zasmażana () 100 g Sałata zielona z kefirem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,33l 1 szt Paluszki słone 30 g	Sok pomidorowy 0,33l 1 szt Paluszki słone 40 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 200 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	