

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Jabłko 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 350 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g Sos pomidorowy 100 ml Bukiet warzyw królewski gotowanych* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (*) 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g Sos pomidorowy 100 ml Bukiet warzyw królewski gotowanych* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Kefir 2 % tł 200g 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Morela suszona 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Morela suszona 20 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-22 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 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	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Śliwki suszone 20 g	
	Obiad	Koperkowa z makaronem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony 80 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Marchew oprószana () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jarzynowy () 150 ml	Koperkowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony 80 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Marchew oprószana () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jarzynowy () 150 ml			
	Podwieczorek	Biszkopty 30 g Gruszka 1szt. 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek kiszony 50 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 Twarożek 70 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	2. śniadanie	Banan 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g
	Obiad	Ziemniaczana * () 350 ml Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 160 g Ćwikła z chrzanem () 100 g Surówka Colesław () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml Ryż na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka 160 g Ćwikła z chrzanem () 100 g Surówka Colesław () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 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	Chleb razowy graham 150 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 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-24 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Sałata zielona 30 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Sałata zielona 30 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Sałata zielona 30 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	2. śniadanie	Chleb razowy graham 60 g Masło extra 82% 5 g Twaróg półtusty 20 g			
	Obiad	Szpinakowa z makaronem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Bitka schabowa 80 g Sos własny 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 250 g Bitka schabowa 80 g Sos własny 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Jabłko 1 szt 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 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 Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Powidło śliwkowe 30 g Serek homo. naturalny 50 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 Powidło śliwkowe 30 g Serek homo. naturalny 50 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 Powidło śliwkowe 50 g Serek homo. naturalny 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Kiwi 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100 g Salatka szwedzka () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100 g Salatka szwedzka () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-26 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 50 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 50 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Ciechanowski 50 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt			Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt Krakersy 30 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy 100 ml Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław () 100 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos koperkowy 100 ml Marchewka z groszkiem oprószana*() 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław () 100 g			
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 70 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 70 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-09-27 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 40 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Banan 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Szpinak gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wielowarzywna () 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Sałata zielona 30 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 Sałata zielona 30 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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt			
	Obiad	Solferino * () 350 ml Makaron 200 g Bitka z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Solferino * () 400 ml Makaron 200 g Bitka z udźca kurczaka 80 g Sos jarzynowy () 100 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Gruszka 150 g			Gruszka 150 g Orzechy włoskie łuskane 10 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-29 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Śliwka 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ryżem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy 150 g Cukinia duszona* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos pietruszkowy 150 g Cukinia duszona* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		
	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/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 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-09-30 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	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane 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	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Szpinak gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy () 150 ml			
	Podwieczorek	Koktajl bananowy 200 g	Koktajl bananowy 250 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 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-10-01 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 Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki żytnie 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 Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki żytnie 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt Daktyle suszone 20 g	
	Obiad	Koperkowa z makaronem * 350 ml Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Sos własny 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 80 g Sos własny 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-10-02 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twaróg półtłusty 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twaróg półtłusty 20 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 30 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	2. śniadanie	Gruszka 150 g			Gruszka 150 g Biszkopty 30 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 350 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Bukiet warzyw królewski gotowanych* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Tilapia) 80 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Bukiet warzyw królewski gotowanych* 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 Pasta z jaj z zieloną pietruszką 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z zieloną pietruszką 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2020-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g	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 drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g	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 drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g Ketchup 30 g Sałata zielona 20 g		
	2. śniadanie	Banan 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 300 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kefir 200 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 300 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kefir 200 ml Kompot owocowy b/c 250 ml			
	Podwieczorek	Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 150 g			Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g Ogórek świeży 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g Ogórek świeży 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 70 g Papryka świeża 50 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. naturalny 70 g Papryka świeża 50 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. naturalny 70 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	2. śniadanie	Sok wielowarzywny pasteryzowany 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżanka* 350 ml Ziemniaki () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Surówka Coleslaw () 100 g Marchew oprószana* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Ryżanka* 400 ml Ziemniaki () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Surówka Coleslaw () 100 g Marchew oprószana* 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	Podwieczorek	Biszkopty 30 g Śliwki suszone 20 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	