

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-12-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml		Kasza kukurydziana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml
	2. śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1,00 szt			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 350,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos bazyliowy* 100,00 ml Makaron 200,00 g Surówka z kapusty białej z koperkiem 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		Wielowarzywna z ziemniakami * () 400,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos bazyliowy* 100,00 ml Makaron 200,00 g Surówka z kapusty białej z koperkiem 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Grejpfrut 90,00 g		Grejpfrut 180,00 g	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z ryżu i ryby 70,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z ryżu i ryby 70,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-12-29 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza jaglana na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza jaglana na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Koktajl bananowy 250,00 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Schab gotowany 80,00 g Sos koperkowy * 150,00 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Fasolka szparagowa z wody* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Brokułowa z ryżem * 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Schab gotowany 80,00 g Sos koperkowy * 150,00 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Fasolka szparagowa z wody* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Mieszanka studencka 10,00 g Mandarynki 1,00 szt	Mieszanka studencka 20,00 g Mandarynki 1,00 szt		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml			Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-12-30 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z twarogu i koncentru pomidorowego 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z twarogu i koncentru pomidorowego 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z twarogu i koncentru pomidorowego 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Budyń o smaku waniliowym b/c 150,00 ml Morela suszona 10,00 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 150,00 ml Morela suszona 20,00 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200,00 ml Morela suszona 20,00 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Krupnik jęczmienny * 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Banana 1szt. 1,00 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2020-12-31 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twaróg półtłusty 70,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Makaron na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twaróg półtłusty 70,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Makaron na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twaróg półtłusty 70,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1,00 szt			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos jarzynowy () 150,00 ml Cukinia duszona* 100,00 g Surówka z kapusty czerwonej 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Jabłko 1 szt 1,00 szt	Jabłko 1 szt 1,00 szt Biszkopty 30,00 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-01 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50,00 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 150,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Rosół z makaronem * 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 150,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Gruszka 1szt. 150,00 g			Gruszka 1szt. 150,00 g Orzechy włoskie luskane 10,00 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-01-02 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml		
	2. śniadanie	Koktajl truskawkowy* 250,00 g			Herbatniki 30,00 g Koktajl truskawkowy* 250,00 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Sos szpinakowy* 100,00 ml Surówka z kapusty białej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalańfior gotowany* 100,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Sos szpinakowy* 100,00 ml Surówka z kapusty białej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalańfior gotowany* 100,00 g			
	Podwieczorek	Banan 1szt. 1,00 szt				
	Kolaćca	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-03 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 250,00 ml			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba smażona (Miruna) 100,00 g Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Fasolka szparagowa z wody* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Maślanka 150,00 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1,00 szt Biszkopty 30,00 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50,00 g Pomidor 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-01-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml		
	2. śniadanie	Sok pomidorowy 0,33l 1,00 szt		Sok pomidorowy 0,33l 1,00 szt Sliwki suszone 20,00 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350,00 ml Ryż na mleku 400,00 ml Mus z jabłek prażonych 150,00 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1,00 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400,00 ml Ryż na mleku 400,00 ml Mus z jabłek prażonych 150,00 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1,00 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Mandarynki 3,00 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Filet śledziowy w pomidorach 70,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Filet śledziowy w pomidorach 70,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-01-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Ogórek kiszony 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Ogórek kiszony 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Ogórek kiszony 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml		
	2. śniadanie	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150,00 g		Galaretka o smaku truskawkowym 200,00 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Fasolka szparagowa z wody* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Fasolka szparagowa z wody* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Banan 1szt. 1,00 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Pomidor 40,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Pomidor 40,00 g			

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-06 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1,00 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1,00 szt		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z indyka gotowany 100,00 g Sos bazyliowy* 100,00 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Dyniowa z makaronem* 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z indyka gotowany 100,00 g Sos bazyliowy* 150,00 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Dyniowa z makaronem* 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z indyka gotowany 100,00 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Sos bazyliowy* 150,00 ml	
	Podwieczorek	Jabłko 150,00 g			Jabłko 150,00 g Orzechy włoskie łuskane 20,00 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 50,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 50,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-07 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50,00 g Ogórek konserwowy 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50,00 g Ogórek konserwowy 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50,00 g Ogórek konserwowy 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Kasza manna na mleku z jabłkiem prażonym 300,00 g			
	Obiad	Ryżowa* 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		Ryżowa* 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Mandarynka 100,00 g			Mandarynka 100,00 g Mieszanka studencka 30,00 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70,00 g Pomidor 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70,00 g Pomidor 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-08 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twaróg półtłusty 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twaróg półtłusty 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Twaróg półtłusty 50,00 g Dżem 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200,00 ml			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba gotowana (Miruna) 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100,00 g Warzywa po grecku* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba gotowana (Miruna) 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100,00 g Warzywa po grecku* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Kiwi 1 szt 1,00 szt			Kiwi 1 szt 1,00 szt Morela suszona 20,00 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-09 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 90,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 30,00 g Pomidor 40,00 g	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 30,00 g Pomidor 40,00 g	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Parówki drobiowe na ciepło (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 30,00 g Pomidor 40,00 g	
	2. śniadanie	Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 150,00 g			Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200,00 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 350,00 ml Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Sos pomidorowy 100,00 ml Makaron 200,00 g Sałata zielona z kefirem 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Herbatniki 30,00 g Jabłko 150,00 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 90,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-28 do dnia 2021-01-10 KUCHNIA CHORZÓW

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-01-10 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70,00 g Mandarynki 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	
	2. śniadanie	Gruszka 1szt. 150,00 g		Gruszka 1szt. 150,00 g Biszkopty 30,00 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet schabowy 100,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kapusta zasmażana () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Rosół z makaronem * 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet schabowy 100,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kapusta zasmażana () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 150,00 g	Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 200,00 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Chleb razowy graham 200,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Sałata zielona 20,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	