

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-01 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl wieloowocowy* 200,00 ml	Ogórkowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy- dieta 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kalańior gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,90</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,00</b> <b>Tłuszcz [g] 81,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,50</b>
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl wieloowocowy* 200,00 ml	Ogórkowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy- dieta 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kalańior gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,30</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,50</b> <b>Tłuszcz [g] 87,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,40</b>
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl wieloowocowy* 200,00 ml	Ogórkowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy- dieta 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kalańior gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 569,30</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,30</b> <b>Tłuszcz [g] 88,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,00</b>
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl wieloowocowy* 200,00 ml	Ogórkowa z ryżem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Gulasz wieprzowy- dieta 250,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Kalańior gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 583,20</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,70</b> <b>Tłuszcz [g] 88,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,80</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-02 piątek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Serek homo. naturalny 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba pieczona (Tilapia) 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	Kiwi 1 szt 1,00 szt Morela suszona 20,00 g	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 979,30</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,40</b> <b>Tłuszcz [g] 67,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,90</b>
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Serek homo. naturalny 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba pieczona (Tilapia) 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	Kiwi 1 szt 1,00 szt Morela suszona 20,00 g	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,00</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,70</b> <b>Tłuszcz [g] 73,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,80</b>
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 50,00 g Dżem 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba pieczona (Tilapia) 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	Kiwi 1 szt 1,00 szt Morela suszona 20,00 g	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 420,60</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,80</b> <b>Tłuszcz [g] 74,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,90</b>
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 50,00 g Dżem 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba pieczona (Tilapia) 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	Kiwi 1 szt 1,00 szt Morela suszona 30,00 g	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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,70</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,30</b> <b>Tłuszcz [g] 74,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,10</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-03 sobota	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 90,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 60,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt Herbatniki 30,00 g	Selerowa z ziemniakami () 350,00 ml Makaron z warzywami* 300,00 g Surówka z marchwi () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g	Chleb razowy graham 90,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 60,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,80</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,50</b> <b>Tłuszcz [g] 70,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,90</b>
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza jaglana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 60,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Herbatniki 30,00 g Banan 1szt. 1,00 szt	Selerowa z ziemniakami () 400,00 ml Makaron z warzywami* 300,00 g Surówka z marchwi () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 60,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 422,70</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,80</b> <b>Tłuszcz [g] 76,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,60</b>
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza jaglana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 60,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Herbatniki 30,00 g Banan 1szt. 1,00 szt	Selerowa z ziemniakami () 350,00 ml Makaron z warzywami* 300,00 g Surówka z marchwi () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 60,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 625,40</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,90</b> <b>Tłuszcz [g] 78,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,50</b>
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza jaglana na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser żółty 60,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Herbatniki 30,00 g Banan 1szt. 1,00 szt	Selerowa z ziemniakami () 350,00 ml Makaron z warzywami* 300,00 g Surówka z marchwi () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo. naturalny 60,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 625,40</b> <b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,90</b> <b>Tłuszcz [g] 78,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,50</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-04 niedziela	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 20,00 g Chrzan 20,00 g Salata zielona 30,00 g Babka piaskowa 100,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Kiwi 1 szt 1,00 szt	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 210,00 g Buraczki gotowane drobno tarte 100,00 g Surówka z marchwi i selera () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 591,60</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,40</b> <b>Tłuszcz [g] 90,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,30</b>
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 20,00 g Salata zielona 30,00 g Chrzan 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Babka piaskowa 100,00 g	Kiwi 1 szt 1,00 szt	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 210,00 g Buraczki gotowane drobno tarte 100,00 g Surówka z marchwi i selera () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 806,30</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,60</b> <b>Tłuszcz [g] 96,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,50</b>
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 20,00 g Salata zielona 30,00 g Chrzan 20,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Babka piaskowa 100,00 g	Kiwi 1 szt 1,00 szt	Rosół z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 210,00 g Buraczki gotowane drobno tarte 100,00 g Surówka z marchwi i selera () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 049,90</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 142,90</b> <b>Tłuszcz [g] 98,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 415,50</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-04 niedziela	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 20,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml Babka piaskowa 100,00 g	Kiwi 1 szt 1,00 szt	Rosół z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 210,00 g Buraczki gotowane drobno tarte 100,00 g Surówka z marchwi i selera () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Chleb razowy graham 200,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 3 148,30</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 147,00</b> <b>Tłuszcz [g] 98,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 437,10</b>