

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-22 poniedziałek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	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	Jogurt truskawkowy 150g 1,00 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos ziołowy* 150,00 ml Makaron 200,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Marchew gotowana* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Grejpfrut 90,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 039,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,20 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodany ogółem [g] 273,80
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	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	Jogurt truskawkowy 150g 1,00 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos ziołowy* 150,00 ml Makaron 200,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Marchew gotowana* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Grejpfrut 180,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,80 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 320,10
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	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	Jogurt truskawkowy 150g 1,00 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos ziołowy* 150,00 ml Makaron 200,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Marchew gotowana* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Grejpfrut 180,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 439,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,20 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 343,90
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	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	Jogurt truskawkowy 150g 1,00 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400,00 ml Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos ziołowy* 150,00 ml Makaron 200,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Marchew gotowana* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Grejpfrut 180,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 553,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,60 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 367,70

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-23 wtorek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek Fromage 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl bananowy 150,00 g	Brokułowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80,00 g Sos własny 150,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 70,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 130,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 189,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,50 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 270,40
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki pszenne na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek Fromage 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl bananowy 150,00 g	Brokułowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80,00 g Sos własny 150,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 130,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 451,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,80 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 310,00
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki pszenne na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek Fromage 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl bananowy 150,00 g	Brokułowa z ryżem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80,00 g Sos własny 150,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 130,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 580,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,70 Tłuszcz [g] 101,60 Węglowodany ogółem [g] 336,60
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki pszenne na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek Fromage 70,00 g Sałata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Koktajl bananowy 150,00 g	Brokułowa z ryżem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80,00 g Sos własny 150,00 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100,00 g Surówka z kapusty kiszzonej () 150,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 130,00 g Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 694,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,10 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 360,30

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-24 środa	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Ogórek świeży 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150,00 ml Morela suszona 10,00 g	Krupnik jęczmienny () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 496,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,20 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 328,60
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Makaron na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Ogórek świeży 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150,00 ml Morela suszona 10,00 g	Krupnik jęczmienny () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 715,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 360,20
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Makaron na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Ogórek świeży 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150,00 ml Morela suszona 10,00 g	Krupnik jęczmienny () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 846,40 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,40 Tłuszcz [g] 103,80 Węglowodany ogółem [g] 387,30
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Makaron na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100,00 g Ketchup 20,00 g Ogórek świeży 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200,00 ml Morela suszona 10,00 g	Krupnik jęczmienny () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Kotlet pożarski-drobiowy 100,00 g Dyńia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ogórek kiszony 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 004,10 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,50 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 418,00

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-25 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser topiony 50,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1,00 szt	Koperkowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 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 Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50,00 g Sałatka jarzynowa* dieta 80,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,90 Tłuszcz [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 271,90
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Ryż na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser topiony 50,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1,00 szt	Koperkowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt Herbatniki 30,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50,00 g Sałatka jarzynowa* dieta 80,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 322,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,00 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 332,20
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Ryż na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser topiony 50,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1,00 szt	Koperkowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt Herbatniki 30,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50,00 g Sałatka jarzynowa* dieta 80,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 436,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,40 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 356,00

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-25 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Ryż na mleku 350,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Ser topiony 50,00 g Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1,00 szt	Koperkowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Filet z kurczaka gotowany 80,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Jabłko 1 szt 1,00 szt Herbatniki 30,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50,00 g Salatka jarzynowa* dieta 80,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,80 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 379,80
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twarożek 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50,00 g	Pomidorowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba smażona (Dorsz) 100,00 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Gruszka 1szt. 150,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,10 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 299,00
2021-03-26 piątek	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twarożek 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50,00 g	Pomidorowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba smażona (Dorsz) 100,00 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Gruszka 1szt. 150,00 g	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 439,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,50 Tłuszcz [g] 89,40 Węglowodany ogółem [g] 328,90
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twarożek 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50,00 g	Pomidorowa z ryżem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba smażona (Dorsz) 100,00 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Gruszka 1szt. 150,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 667,00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,30 Tłuszcz [g] 91,00 Węglowodany ogółem [g] 376,50

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-26 piątek	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Dżem 30,00 g Twarożek 50,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50,00 g	Pomidorowa z ryżem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Ryba smażona (Dorsz) 100,00 g Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Gruszka 1szt. 150,00 g	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 683,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,80 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 379,80
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel 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	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Schab duszony 80,00 g Sos szpinakowy* 150,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalafior gotowany* 100,00 g	Jabłko 1 szt 1,00 szt	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 Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,20 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodany ogółem [g] 279,70
2021-03-27 sobota	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel 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	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Schab duszony 80,00 g Sos szpinakowy* 150,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalafior gotowany* 100,00 g	Jabłko 1 szt 1,00 szt	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 Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 379,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,40 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 307,90
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel 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	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Schab duszony 80,00 g Sos szpinakowy* 150,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalafior gotowany* 100,00 g	Jabłko 1 szt 1,00 szt	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 Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 607,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,20 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 355,50

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-27 sobota	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Parówki drobiowe na ciepło (kiel 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	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250,00 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Schab duszony 80,00 g Sos szpinakowy* 150,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml Kalafior gotowany* 100,00 g	Jabłko 1 szt 1,00 szt	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 Papryka świeża 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 638,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,00 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 362,30
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko gotowane 1szt. 150,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Maślanka 150,00 ml	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 101,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,80 Tłuszcz [g] 82,20 Węglowodany ogółem [g] 250,90
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko gotowane 1szt. 150,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,00 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 296,00
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko gotowane 1szt. 150,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 511,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,40 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 319,70

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-28 niedziela	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150,00 ml	Rosół z makaronem () 350,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Udko gotowane 1szt. 150,00 g Sos jarzynowy * 150,00 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50,00 g Pomidor 40,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 625,30 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,80 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 343,50
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	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 Salata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1,00 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 350,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Sos pomidorowy 150,00 ml Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Surówka Coleslaw () 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kiwi 1 szt 1,00 szt Orzechy włoskie łuskane 10,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 960,50 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,70 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 259,40
2021-03-29 poniedziałek	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 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 Salata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1,00 szt Śliwki suszone 20,00 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Sos pomidorowy 150,00 ml Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Surówka Coleslaw () 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kiwi 1 szt 1,00 szt Orzechy włoskie łuskane 10,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,10 Tłuszcz [g] 76,50 Węglowodany ogółem [g] 303,70

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-29 poniedziałek	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Salata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1,00 szt Śliwki suszone 20,00 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Sos pomidorowy 150,00 ml Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Surówka Coleslaw () 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kiwi 1 szt 1,00 szt Orzechy włoskie łuskane 10,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,60 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 356,30
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Szyńka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50,00 g Salata zielona 30,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1,00 szt Śliwki suszone 20,00 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400,00 ml Ryż na sypko 200,00 g Sos pomidorowy 150,00 ml Mięso z szynki wieprzowej 80,00 g Surówka Coleslaw () 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Kiwi 1 szt 1,00 szt Orzechy włoskie łuskane 10,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,00 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,60 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 356,30
2021-03-30 wtorek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150,00 g	Solferino () 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Salata zielona 30,00 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,20 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,40 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 306,20
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150,00 g	Solferino () 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Salata zielona 30,00 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 343,70 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,30 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 335,20

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-30 wtorek	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150,00 g	Solferino () 350,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Salata zielona 30,00 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 544,70 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 377,00
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Jajko gotowane 2,00 szt Pomidor 40,00 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200,00 g	Solferino () 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Pieczeń rzymska drobiowa 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Surówka wielowarzywna () 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Banan 1szt. 1,00 szt	Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Herbatka owocowa b/c 250,00 ml Salata zielona 30,00 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 614,80 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,90 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 392,60
2021-03-31 środa	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo o smaku wanilinowym 70,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Dyniowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Eskalopka z kurczaka 100,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,60 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,10 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 298,60
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki pszenne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo o smaku wanilinowym 70,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Dyniowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Eskalopka z kurczaka 100,00 g Salatka szwedzka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,50 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 329,50

Jadłospisy za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-31 środa	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki pszenne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo o smaku wanilinowym 70,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Dyniowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Eskalopka z kurczaka 100,00 g Sałatka szwedzka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 506,90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,30 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 377,00
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki pszenne na mleku 300,00 ml Chleb razowy graham 150,00 g Masło extra 82% 20,00 g Serek homo o smaku wanilinowym 70,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250,00 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt	Dyniowa z makaronem () 400,00 ml Ziemniaki () 200,00 g Eskalopka z kurczaka 100,00 g Sałatka szwedzka () 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250,00 ml	Mandarynka 100,00 g Herbatniki 30,00 g	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 621,20 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,50 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 377,90