

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy * 150 ml Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Herbatniki 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 70 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 70 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 1844.83 kcal; B: 93.76 g; T: 64.47 g; W: 234.62 g;	E: 2151.53 kcal; B: 106.68 g; T: 72.07 g; W: 281.61 g;	E: 2265.53 kcal; B: 111.08 g; T: 72.87 g; W: 305.36 g;	E: 2379.53 kcal; B: 115.48 g; T: 73.67 g; W: 329.11 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-05-03 do dnia 2021-05-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-04 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane 2 szt Sos koperkowy * 150 ml Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane 2 szt Sos koperkowy * 150 ml Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane 2 szt Sos koperkowy * 150 ml Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 1802.80 kcal; B: 75.89 g; T: 60.80 g; W: 253.22 g;	E: 2078.05 kcal; B: 88.81 g; T: 67.55 g; W: 294.84 g;	E: 2208.46 kcal; B: 93.86 g; T: 68.60 g; W: 321.65 g;	E: 2322.46 kcal; B: 98.26 g; T: 69.40 g; W: 345.40 g;	

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-05 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Sałata zielona 30 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 Ser żółty 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml Ryż na sypko 200 g Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy 150 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Surówka Coleslaw (). 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 2227.93 kcal; B: 93.12 g; T: 73.79 g; W: 314.31 g;	E: 2442.60 kcal; B: 104.31 g; T: 80.45 g; W: 342.50 g;	E: 2556.60 kcal; B: 108.71 g; T: 81.25 g; W: 366.25 g;	E: 2670.60 kcal; B: 113.11 g; T: 82.05 g; W: 390.00 g;

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-06 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 120 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony 80 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Koktajl wieloowocowy* 250 ml			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g Sałata zielona 30 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 Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2104.21 kcal; B: 86.97 g; T: 74.34 g; W: 288.86 g;	E: 2347.41 kcal; B: 99.15 g; T: 80.53 g; W: 323.73 g;	E: 2507.01 kcal; B: 105.31 g; T: 81.65 g; W: 356.98 g;	E: 2575.41 kcal; B: 107.95 g; T: 82.13 g; W: 371.23 g;	

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-07 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 70 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 Dżem 30 g Serek homo. naturalny 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g			
	Obiad	Ryżowa () 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g Szpinak gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2089.59 kcal; B: 82.13 g; T: 74.41 g; W: 284.91 g;	E: 2351.68 kcal; B: 91.48 g; T: 77.20 g; W: 338.52 g;	E: 2439.68 kcal; B: 98.08 g; T: 81.20 g; W: 343.92 g;	E: 2530.88 kcal; B: 101.60 g; T: 81.84 g; W: 362.92 g;

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-08 sobota	Śniadanie	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz z udźca indyka 250 g Surówka z marchwi () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz z udźca indyka 250 g Surówka z marchwi () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz z udźca indyka 250 g Surówka z marchwi () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz z udźca indyka 250 g Surówka z marchwi () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Sałata zielona 30 g Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2168.01 kcal; B: 100.90 g; T: 67.09 g; W: 305.45 g;	E: 2436.72 kcal; B: 113.82 g; T: 73.07 g; W: 346.83 g;	E: 2636.91 kcal; B: 121.91 g; T: 74.47 g; W: 388.24 g;	E: 2664.72 kcal; B: 122.62 g; T: 74.67 g; W: 394.33 g;	

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 50 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Sos jarzynowy * 150 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy * 150 ml		
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2265.56 kcal; B: 111.07 g; T: 79.38 g; W: 292.80 g;	E: 2477.93 kcal; B: 121.53 g; T: 85.07 g; W: 323.68 g;	E: 2612.82 kcal; B: 127.15 g; T: 86.40 g; W: 350.41 g;	E: 2726.82 kcal; B: 131.55 g; T: 87.20 g; W: 374.16 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-05-03 do dnia 2021-05-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-10 pomiędzy	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Papryka świeża 40 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Papryka świeża 40 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos ziołowy* 150 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt			Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g
	Kolaça	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2158.51 kcal; B: 91.56 g; T: 69.62 g; W: 304.63 g;	E: 2366.97 kcal; B: 102.00 g; T: 74.85 g; W: 334.36 g;	E: 2626.06 kcal; B: 111.65 g; T: 76.65 g; W: 388.72 g;	E: 2693.76 kcal; B: 113.54 g; T: 82.68 g; W: 390.52 g;

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml Ziemniaki () 200 g Bitka schabowa 100 g Dyńia duszona* 100 g Surówka z kapusty białej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 150 g		Krupnik jęczmienny () 400 ml Ziemniaki () 200 g Bitka schabowa 100 g Dyńia duszona* 100 g Surówka z kapusty białej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 150 g	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g		
	E: 2195.17 kcal; B: 101.18 g; T: 81.59 g; W: 279.03 g;	E: 2409.84 kcal; B: 112.37 g; T: 88.25 g; W: 307.22 g;	E: 2637.84 kcal; B: 121.17 g; T: 89.85 g; W: 354.72 g;	E: 2654.46 kcal; B: 121.61 g; T: 90.09 g; W: 358.10 g;	

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-12 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy 70 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy 70 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy 70 g Papryka konserwowa 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	III ŚN	Mandarynki 2 szt			
	Obiad	Solferino () 300 ml Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g Sos jarzynowy* 150 ml Surówka wykwinna b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2310.03 kcal; B: 87.55 g; T: 76.98 g; W: 331.96 g;	E: 2519.05 kcal; B: 98.51 g; T: 82.73 g; W: 360.57 g;	E: 2747.05 kcal; B: 107.31 g; T: 84.33 g; W: 408.07 g;		

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-05-13 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 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 Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 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 Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 50 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	II ŚN	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 250 g				
	Obiad	Grysikowa () 350 ml Makaron 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana* 100 g	Grysikowa () 350 ml Makaron 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Surówka z selera i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 150 ml Marchew gotowana* 100 g	Grysikowa () 400 ml Makaron 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Surówka z selera i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 150 ml Marchew gotowana* 100 g		
	PD	Banan 1szt. 1 szt				
	Kolaça	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 70 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml			
	E: 2204.30 kcal; B: 90.52 g; T: 83.34 g; W: 286.92 g;	E: 2417.59 kcal; B: 101.19 g; T: 89.17 g; W: 317.43 g;	E: 2645.59 kcal; B: 109.99 g; T: 90.77 g; W: 364.93 g;	E: 2660.64 kcal; B: 110.43 g; T: 90.83 g; W: 368.26 g;		

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca
2021-05-14 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 70 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g Sos jarzynowy* 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g Sos jarzynowy* 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 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 natką pietruszki - dieta 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 1959.06 kcal; B: 79.38 g; T: 60.71 g; W: 288.92 g;	E: 2333.19 kcal; B: 95.81 g; T: 67.93 g; W: 352.31 g;	E: 2460.84 kcal; B: 100.58 g; T: 68.91 g; W: 378.83 g;	E: 2599.44 kcal; B: 104.78 g; T: 77.61 g; W: 392.33 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-05-03 do dnia 2021-05-16 KUCHNIA CHRZANÓW**

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-05-15 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Pomidor 40 g		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z żurawiną 200 g				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos bazyliowy* 150 g			Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos bazyliowy* 150 g	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Paszтет Ciechanowski 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony- Ciechanowski 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 1972.01 kcal; B: 90.45 g; T: 65.53 g; W: 269.27 g;	E: 2226.07 kcal; B: 102.65 g; T: 71.15 g; W: 308.66 g;	E: 2454.07 kcal; B: 111.45 g; T: 72.75 g; W: 356.16 g;	E: 2471.68 kcal; B: 112.16 g; T: 73.01 g; W: 359.47 g;	

		WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	
2021-05-16 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g Pomidor 40 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g Pomidor 40 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml		
	III ŚN	Gruszka 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 80 g Marchew gotowana* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Herbatniki 30 g			
	Kolaża	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 200 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 1988.72 kcal; B: 78.08 g; T: 66.41 g; W: 285.08 g;	E: 2332.81 kcal; B: 91.21 g; T: 75.54 g; W: 338.63 g;	E: 2560.81 kcal; B: 100.01 g; T: 77.14 g; W: 386.13 g;	E: 2640.61 kcal; B: 104.15 g; T: 76.61 g; W: 405.08 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,