

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-06 poniedziałek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kwaszony małosolny 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml Makaron z serem, masłem i cukrem 400 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 279,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 308,2
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza jaglana 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 Ogórek kwaszony małosolny 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml Makaron z serem, masłem i cukrem 400 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 530,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 344,6
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza jaglana 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 Ogórek kwaszony małosolny 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml Makaron z serem, masłem i cukrem 400 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 644,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,6 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza jaglana 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 Ogórek kwaszony małosolny 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml Makaron z serem, masłem i cukrem 400 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 758,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 392,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-07 wtorek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () dieta 350 ml Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos własny 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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 Rzodkiew biała 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 140,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () dieta 400 ml Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos własny 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g	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 Rzodkiew biała 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 538,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 341,9
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () dieta 400 ml Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos własny 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g	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 Rzodkiew biała 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 675,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek Fromage 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () dieta 400 ml Ryż na sypko 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos własny 150 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g	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 Rzodkiew biała 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 789,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 394,3
2021-09-08 środa	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paprykarz szczeciński 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml Morela suszona 10 g	Selerowa z makaronem () dieta 350 g Ziemniaki młode () 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g Dyńna duszona* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 215,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-08 środa	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paprykarz szczeciński 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml Morela suszona 10 g	Selerowa z makaronem () dieta 350 g Ziemniaki młode () 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g Dyńa duszona* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 430 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Paprykarz szczeciński 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml Morela suszona 10 g	Selerowa z makaronem () dieta 400 g Ziemniaki młode () 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g Dyńa duszona* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 562 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Paprykarz szczeciński 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml Morela suszona 10 g	Selerowa z makaronem () dieta 400 g Ziemniaki młode () 200 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g Dyńa duszona* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 726,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2
2021-09-09 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g Sos pomidorowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 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 Pomidor 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 121,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 292,7
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g Sos pomidorowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 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 Pomidor 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 330

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-09 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g Sos pomidorowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	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 Pomidor 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 484,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 353,7
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g Sos pomidorowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	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 Pomidor 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 598,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 377,5
2021-09-10 piątek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twarożek 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 208,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twarożek 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 416,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 312,8
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twarożek 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 644,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 360,4

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-10 piątek	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Twarożek 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt	Szpinakowa z zacierką () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 661,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 363,4
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w ostionce niejadalnej 100 g Ketchup 20 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Ryżowa () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Sos ziołowy () 150 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostionce niejadalnej 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 050,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 252
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w ostionce niejadalnej 100 g Ketchup 20 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Ryżowa () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Sos ziołowy () 150 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostionce niejadalnej 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 281,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 286
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w ostionce niejadalnej 100 g Ketchup 20 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Ryżowa () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Sos ziołowy () 150 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostionce niejadalnej 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 509,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-11 sobota	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g Ketchup 20 g Papryka świeża 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Ryżowa () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Sos ziołowy () 150 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 509,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Płatki owsiane 10 g Morela suszona 20 g	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 332,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 256
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Płatki owsiane 10 g Morela suszona 20 g	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 540,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 285,7
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Płatki owsiane 10 g Morela suszona 20 g	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 654,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,7 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5
2021-09-12 niedziela	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Twarożek 70 g Ogórek świeży 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Rosół z makaronem () 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt Płatki owsiane 10 g Morela suszona 20 g	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 768,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,1 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 333,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-13 poniedziałek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka Colesław () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 90 g	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki owsiane 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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka Colesław () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 90 g Orzechy włoskie łuskane 10 g	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 554,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 341,9
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka Colesław () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 90 g Orzechy włoskie łuskane 10 g	Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 691,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 370,3
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki owsiane 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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g Sos szpinakowy* 150 ml Surówka Colesław () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 90 g Orzechy włoskie łuskane 10 g	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Filet śledziowy w pomidorach 70 g Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 782,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,2 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 389,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-14 wtorek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z zacierką(*) dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Marchew oprószana () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy () 150 ml	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 239,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 285,2
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z zacierką(*) dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Marchew oprószana () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy () 150 ml	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 449,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z zacierką(*) dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Marchew oprószana () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy () 150 ml	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt	Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 569,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 340,5
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Wielowarzywna z zacierką(*) dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Marchew oprószana () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy () 150 ml	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 677,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 362,7
2021-09-15 środa	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 838,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 244

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-15 środa	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 128,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 290,4
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy graham 130 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 Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 265,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 318,8
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Ryż na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo o smaku wanilinowym 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g	Grycikowa () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 356,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 337,8
2021-09-16 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () dieta 350 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos pietruszkowy* dieta 150 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 067,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 289,9

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-16 czwartek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () dieta 350 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Sos pietruszkowy* dieta 150 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 343,6
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () dieta 350 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* dieta 150 g	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 526,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 372,1
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Wafle ryżowe 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Mięso z szynki wieprzowej 80 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* dieta 150 g	Śliwka 1 szt 2 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Ser topiony 50 g Pomidor 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 648,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 397,9
2021-09-17 piątek	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Morela suszona 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 151,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 284,9
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Dżem 30 g Serek homo. naturalny 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Morela suszona 20 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 492,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 341,2

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-17 piątek	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 50 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Morela suszona 20 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 620,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 367,6
	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Serek homo. naturalny 50 g Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Morela suszona 30 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Jajko gotowane 2 szt Papryka świeża 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 650,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 374,9
2021-09-18 sobota	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	Chleb razowy graham 90 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Ketchup 20 g	Koktajl truskawkowy* 150 g	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt	Chleb razowy graham 90 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 Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 567,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 285,7
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Ketchup 20 g	Koktajl truskawkowy* 150 g	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt	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 Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 825,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 326,2
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Ketchup 20 g	Koktajl truskawkowy* 150 g	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt	Chleb razowy graham 130 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 Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 962,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,4 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-06 do dnia 2021-09-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-09-18 sobota	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Płatki pszenne na mleku 300 ml Chleb razowy graham 150 g Masło extra 82% 20 g Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Ketchup 20 g	Koktajl truskawkowy* 150 g	Ziemniaczana () dieta 350 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Gulasz wieprzowy 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt	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 Sałata zielona 30 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 053,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,9 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 373,6
	WODZ- Dieta Mamy - I trymestr	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	Śliwka 1 szt 2 szt	Pomidorowa z makaronem () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Kotlet schabowy 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 082,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 254,6
	WODZ- Dieta Mamy - II trymestr	Kasza manna 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	Śliwka 1 szt 2 szt	Pomidorowa z makaronem () dieta 350 ml Ziemniaki młode () 200 g Kotlet schabowy 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy graham 100 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 290,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 284,5
	WODZ- Dieta Mamy - III trymestr	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 50 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Śliwka 1 szt 2 szt	Pomidorowa z makaronem () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Kotlet schabowy 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy graham 130 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 445,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 316,4
2021-09-19 niedziela	WODZ- Dieta Mamy - Matka karmiąca	Kasza manna 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	Śliwka 1 szt 2 szt	Pomidorowa z makaronem () dieta 400 ml Ziemniaki młode () 200 g Kotlet schabowy 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mizeria 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb razowy graham 200 g Masło extra 82% 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek świeży 40 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 650,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 359,1