

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędziona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 250 g Marchew gotowana () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet z jaj 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 250 g Marchew gotowana () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> )	Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Koktajl bananowy 200 g ( <b>MLE,</b> )	
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2325.98 kcal; B: 109.68 g; T: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; W: 295.23 g; W tym cukry: 46.31 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 7.64 g;	E: 2707.17 kcal; B: 124.22 g; T: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; W: 367.29 g; W tym cukry: 52.97 g; Bł.: 39.02 g; Sól: 8.64 g;	E: 2736.28 kcal; B: 125.12 g; T: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 373.12 g; W tym cukry: 53.72 g; Bł.: 39.74 g; Sól: 8.78 g;	E: 2827.48 kcal; B: 128.64 g; T: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 392.12 g; W tym cukry: 53.84 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 9.26 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-14 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 2 szt			
2021-12-14 wtorek	Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńa duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
2021-12-14 wtorek	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2402.24 kcal; B: 123.82 g; T: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 47.63 g; W: 292.10 g; W tym cukry: 42.07 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 8.15 g;	E: 2672.93 kcal; B: 134.89 g; T: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 49.35 g; W: 342.35 g; W tym cukry: 49.15 g; Bł.: 34.67 g; Sól: 9.08 g;	E: 2650.13 kcal; B: 134.01 g; T: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; W: 337.60 g; W tym cukry: 49.12 g; Bł.: 34.10 g; Sól: 8.96 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-15 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g			
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )		
	<b>PD</b>	Banan 1szt. 1 szt			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2297.15 kcal; B: 104.51 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 346.41 g; W tym cukry: 89.35 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 7.16 g;	E: 2557.90 kcal; B: 115.82 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 392.39 g; W tym cukry: 96.07 g; Bł.: 40.66 g; Sól: 8.09 g;	E: 2649.10 kcal; B: 119.34 g; T: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 411.39 g; W tym cukry: 96.19 g; Bł.: 42.94 g; Sól: 8.57 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-16 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	<b>II ŚN</b>	Koktajl wieloowocowy* 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2140.11 kcal; B: 106.91 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 268.70 g; W tym cukry: 33.78 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 7.51 g;	E: 2450.40 kcal; B: 119.43 g; T: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; W: 323.59 g; W tym cukry: 44.92 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 8.49 g;	E: 2566.69 kcal; B: 121.80 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; W: 345.40 g; W tym cukry: 51.99 g; Bł.: 33.94 g; Sól: 8.72 g;	E: 2657.89 kcal; B: 125.32 g; T: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; W: 364.40 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 9.20 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mandarynki 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
II ŚN				
2021-12-17 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Morela suszona 20 g ( <b>S02,</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Morela suszona 20 g ( <b>S02,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )	
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g
		E: 2217.14 kcal; B: 121.56 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 276.38 g; W tym cukry: 51.85 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 8.11 g;	E: 2543.04 kcal; B: 134.93 g; T: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 336.13 g; W tym cukry: 60.30 g; Bł.: 36.42 g; Sól: 9.31 g;	E: 2586.22 kcal; B: 135.72 g; T: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 345.99 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 36.55 g; Sól: 9.31 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-18 sobota	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 2055.34 kcal; B: 103.57 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 289.79 g; W tym cukry: 37.49 g; Bł.: 30.30 g; Sól: 9.94 g;	E: 2450.94 kcal; B: 123.08 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 356.03 g; W tym cukry: 47.47 g; Bł.: 35.00 g; Sól: 10.92 g;	E: 2513.49 kcal; B: 123.94 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 10.93 g;	E: 2604.69 kcal; B: 127.46 g; T: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 388.18 g; W tym cukry: 50.78 g; Bł.: 37.48 g; Sól: 11.41 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-12-19 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g ( <b>MLE,</b> )	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> )		
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2206.57 kcal; B: 133.09 g; T: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 242.44 g; W tym cukry: 38.51 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 6.54 g;	E: 2493.29 kcal; B: 145.41 g; T: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; W: 293.32 g; W tym cukry: 45.62 g; Bł.: 34.30 g; Sól: 7.42 g;	E: 2576.28 kcal; B: 149.04 g; T: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; W: 298.35 g; W tym cukry: 46.31 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 7.50 g;	E: 2667.48 kcal; B: 152.56 g; T: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 317.35 g; W tym cukry: 46.43 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 7.98 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-20 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )	Śliwka szt 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	<b>PD</b>	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2015.03 kcal; B: 84.30 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 302.20 g; W tym cukry: 64.94 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 7.15 g;	E: 2416.54 kcal; B: 98.82 g; T: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 368.40 g; W tym cukry: 77.40 g; Bł.: 32.99 g; Sól: 8.14 g;	E: 2480.54 kcal; B: 102.72 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 373.70 g; W tym cukry: 81.60 g; Bł.: 32.99 g; Sól: 8.24 g;	E: 2571.74 kcal; B: 106.24 g; T: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 392.70 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 35.27 g; Sól: 8.72 g;	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-21 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	
		Banana 1szt. 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2284.27 kcal; B: 86.44 g; T: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; W: 315.69 g; W tym cukry: 69.55 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 6.24 g;	E: 2476.10 kcal; B: 95.08 g; T: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; W: 348.33 g; W tym cukry: 76.26 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 7.00 g;	E: 2492.89 kcal; B: 95.75 g; T: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.67 g; W: 351.48 g; W tym cukry: 76.65 g; Bł.: 40.21 g; Sól: 7.07 g;	E: 2652.49 kcal; B: 101.91 g; T: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; W: 384.73 g; W tym cukry: 76.86 g; Bł.: 44.20 g; Sól: 7.91 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-22 środa	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g ( <b>ORZ,</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g ( <b>ORZ,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2072.21 kcal; B: 103.50 g; T: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 289.92 g; W tym cukry: 67.17 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 7.52 g;	E: 2393.04 kcal; B: 116.63 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 339.80 g; W tym cukry: 74.15 g; Bł.: 42.13 g; Sól: 8.45 g;	E: 2469.19 kcal; B: 119.71 g; T: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 44.11 g; Sól: 8.86 g;	E: 2469.19 kcal; B: 119.71 g; T: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 44.11 g; Sól: 8.86 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-23 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	
		Mandarynki 1 szt			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g	
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )			
	Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2149.54 kcal; B: 91.55 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; W: 284.69 g; W tym cukry: 34.51 g; Bt.: 31.77 g; Sól: 6.77 g;	E: 2416.27 kcal; B: 102.72 g; T: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; W: 333.75 g; W tym cukry: 41.84 g; Bt.: 36.95 g; Sól: 7.89 g;	E: 2507.90 kcal; B: 107.14 g; T: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; W: 345.94 g; W tym cukry: 42.71 g; Bt.: 37.69 g; Sól: 7.94 g;	E: 2599.10 kcal; B: 110.66 g; T: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; W: 364.94 g; W tym cukry: 42.83 g; Bt.: 39.97 g; Sól: 8.42 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-24 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )		
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 250 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z suszu 250 ml	
	E: 1942.20 kcal; B: 83.69 g; T: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 70.26 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 5.45 g;	E: 2355.47 kcal; B: 99.44 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 369.70 g; W tym cukry: 78.28 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 6.47 g;	E: 2443.28 kcal; B: 100.83 g; T: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; W: 390.74 g; W tym cukry: 82.74 g; Bł.: 39.25 g; Sól: 6.62 g;	E: 2534.48 kcal; B: 104.35 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; W: 409.74 g; W tym cukry: 82.86 g; Bł.: 41.53 g; Sól: 7.10 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-25 sobota	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )
	<b>II ŚN</b>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa z wędliną dr/wp* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2429.04 kcal; B: 135.50 g; T: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; W: 276.57 g; W tym cukry: 66.73 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 8.58 g;	E: 2803.98 kcal; B: 148.83 g; T: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; W: 342.21 g; W tym cukry: 83.19 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 9.66 g;	E: 2868.57 kcal; B: 151.72 g; T: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; W: 352.16 g; W tym cukry: 88.06 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 9.80 g;	E: 2959.77 kcal; B: 155.24 g; T: 103.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; W: 371.16 g; W tym cukry: 88.18 g; Bł.: 39.40 g; Sól: 10.28 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-12-13 do dnia 2021-12-26 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-26 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 20 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2220.73 kcal; B: 99.87 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 309.63 g; W tym cukry: 79.45 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 5.95 g;	E: 2574.05 kcal; B: 113.68 g; T: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 377.16 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 7.10 g;	E: 2602.65 kcal; B: 113.91 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 87.57 g; Bł.: 40.74 g; Sól: 7.11 g;	E: 2693.85 kcal; B: 117.43 g; T: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 403.28 g; W tym cukry: 87.69 g; Bł.: 43.02 g; Sól: 7.59 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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