

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-15 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 wędzona,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 wędzona,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 wędzona,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> )	
		Kanaпка 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 Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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 Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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 Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Podplomyki 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> ) 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2319.70 kcal; B: 109.72 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; W: 296.67 g; W tym cukry: 48.07 g; Bł.: 33.78 g; Sól: 7.55 g;	E: 2700.88 kcal; B: 124.25 g; T: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 54.72 g; Bł.: 38.72 g; Sól: 8.55 g;	E: 2730.00 kcal; B: 125.16 g; T: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; W: 374.57 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 39.44 g; Sól: 8.69 g;	E: 2821.20 kcal; B: 128.68 g; T: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; W: 393.57 g; W tym cukry: 55.59 g; Bł.: 41.72 g; Sól: 9.17 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-11-16 wtorek	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 Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Papryka świeża 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 Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Papryka świeża 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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Papryka świeża 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> ) Sliwka szt 2 szt		
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g 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			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretko drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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> ) Galaretko drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL,</b> ) 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> ) Galaretko drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2390.14 kcal; B: 117.34 g; T: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; W: 291.76 g; W tym cukry: 42.37 g; Bł.: 34.84 g; Sól: 6.70 g;	E: 2659.09 kcal; B: 128.33 g; T: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; W: 341.90 g; W tym cukry: 49.29 g; Bł.: 39.57 g; Sól: 7.61 g;	E: 2636.29 kcal; B: 127.45 g; T: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 49.82 g; W: 337.15 g; W tym cukry: 49.26 g; Bł.: 39.00 g; Sól: 7.49 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-17 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra 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> ) Pyzdra 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> ) Pyzdra 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> ) Pyzdra 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> )
		II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g		
2021-11-17 środa	Obiad	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> )		
		PD	Gruszka 1szt. 150 g		
2021-11-17 środa	Kolacja	Chleb razowy graham 100 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: 2190.15 kcal; B: 103.41 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 321.01 g; W tym cukry: 65.80 g; Bł.: 35.76 g; Sól: 7.16 g;	E: 2450.90 kcal; B: 114.72 g; T: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 366.99 g; W tym cukry: 72.52 g; Bł.: 40.41 g; Sól: 8.09 g;	E: 2542.10 kcal; B: 118.24 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 385.99 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 8.57 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-18 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i cebuli 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pasta z twarogu i cebuli 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 niejadalnej 60 g Pasta z twarogu i cebuli 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> )	
		II ŚN	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> )
	Oblad	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	
	PD	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 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> ) 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: 2128.11 kcal; B: 104.55 g; T: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 269.44 g; W tym cukry: 34.32 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 7.51 g;	E: 2438.40 kcal; B: 117.07 g; T: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 324.33 g; W tym cukry: 45.46 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 8.49 g;	E: 2554.69 kcal; B: 119.44 g; T: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 346.14 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 8.72 g;	E: 2645.89 kcal; B: 122.96 g; T: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; W: 365.14 g; W tym cukry: 52.65 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 9.20 g;

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-19 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 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> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Śliwka szt 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> )	
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 2143.29 kcal; B: 109.24 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; W: 273.22 g; W tym cukry: 48.56 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 7.02 g;	E: 2469.19 kcal; B: 122.61 g; T: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 332.97 g; W tym cukry: 57.01 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 8.22 g;	E: 2512.37 kcal; B: 123.40 g; T: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 342.83 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 8.22 g;	E: 2603.57 kcal; B: 126.92 g; T: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; W: 361.83 g; W tym cukry: 59.18 g; Bł.: 37.91 g; Sól: 8.70 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-20 sobota	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 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> )	
		II ŚN	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> )
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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> ) 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: 2098.64 kcal; B: 103.06 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 289.60 g; W tym cukry: 34.58 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 9.92 g;	E: 2494.24 kcal; B: 122.57 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 355.84 g; W tym cukry: 44.55 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 10.89 g;	E: 2556.79 kcal; B: 123.43 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 368.98 g; W tym cukry: 47.74 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 10.90 g;

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-21 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> )
		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 Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, 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 Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
		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 świeża 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 świeża 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 świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2260.21 kcal; B: 133.14 g; T: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 249.09 g; W tym cukry: 45.89 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 6.24 g;	E: 2546.92 kcal; B: 145.46 g; T: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; W: 299.97 g; W tym cukry: 53.00 g; Bł.: 34.50 g; Sól: 7.13 g;	E: 2629.91 kcal; B: 149.09 g; T: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 305.00 g; W tym cukry: 53.69 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 7.20 g;	E: 2721.11 kcal; B: 152.61 g; T: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; W: 324.00 g; W tym cukry: 53.81 g; Bł.: 38.42 g; Sól: 7.68 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-22 poniedziałek	Śniadanie	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> )	
	II ŚN	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> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński 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 ukraiński 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			
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL,</b> ) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL,</b> ) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL,</b> ) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2012.93 kcal; B: 80.02 g; T: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 299.90 g; W tym cukry: 67.47 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 6.18 g;	E: 2411.56 kcal; B: 94.69 g; T: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 365.24 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 7.18 g;	E: 2475.56 kcal; B: 98.59 g; T: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 370.54 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 35.60 g; Sól: 7.28 g;	E: 2566.76 kcal; B: 102.11 g; T: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 389.54 g; W tym cukry: 84.35 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 7.76 g;		



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-15 do dnia 2021-11-28 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
2021-11-23 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 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> )
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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: 2328.94 kcal; B: 102.94 g; T: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; W: 303.93 g; W tym cukry: 63.58 g; Bł.: 35.70 g; Sól: 6.45 g;	E: 2520.77 kcal; B: 111.58 g; T: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; W: 336.58 g; W tym cukry: 70.29 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 7.21 g;	E: 2537.56 kcal; B: 112.25 g; T: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; W: 339.72 g; W tym cukry: 70.68 g; Bł.: 39.27 g; Sól: 7.29 g;	E: 2697.16 kcal; B: 118.41 g; T: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; W: 372.97 g; W tym cukry: 70.89 g; Bł.: 43.26 g; Sól: 8.13 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-24 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 niejadłej 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 niejadłej 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 niejadłej 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 niejadłej 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> )		
	<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	
	<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	
	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;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-15 do dnia 2021-11-28 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	
2021-11-25 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 39.97 g; Sól: 8.42 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-15 do dnia 2021-11-28 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	
2021-11-26 piątek	<b>Śniadanie</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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</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> )	
	<b>II ŚN</b>	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	<b>Obiad</b>	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 1997.16 kcal; B: 90.20 g; T: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 272.28 g; W tym cukry: 54.70 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 6.69 g;	E: 2393.71 kcal; B: 105.32 g; T: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 332.68 g; W tym cukry: 61.31 g; Bł.: 34.47 g; Sól: 7.62 g;	E: 2481.52 kcal; B: 106.71 g; T: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 353.72 g; W tym cukry: 65.77 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 7.77 g;	E: 2572.72 kcal; B: 110.23 g; T: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 372.72 g; W tym cukry: 65.89 g; Bł.: 37.92 g; Sól: 8.25 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-11-27 sobota	Śniadanie	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 niejedalnej 60 g ( <b>MLE,</b> ) 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 niejedalnej 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 niejedalnej 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> )	
	II ŚN	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> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2170.05 kcal; B: 96.79 g; T: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 307.24 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 7.50 g;	E: 2544.99 kcal; B: 110.12 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 372.88 g; W tym cukry: 79.41 g; Bł.: 39.54 g; Sól: 8.58 g;	E: 2614.70 kcal; B: 112.46 g; T: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 385.57 g; W tym cukry: 84.37 g; Bł.: 40.15 g; Sól: 8.71 g;	E: 2705.90 kcal; B: 115.98 g; T: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 404.57 g; W tym cukry: 84.49 g; Bł.: 42.43 g; Sól: 9.19 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-15 do dnia 2021-11-28 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	
2021-11-28 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> ) Poledwica 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> )	
		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: 309.69 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: 377.22 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: 384.34 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: 403.34 g; W tym cukry: 87.69 g; Bł.: 43.02 g; Sól: 7.59 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

### **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,*