

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-19 poniedziałek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grejpfrut 180 g Śliwki suszone 20 g	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 928,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 w tym cukry [g] 55,8 Sól [g] 6,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grejpfrut 180 g Śliwki suszone 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 089,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 318,5 w tym cukry [g] 56,4 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-19 poniedziałek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grejpfrut 180 g Śliwki suszone 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 318,5 w tym cukry [g] 56,4 Sól [g] 7,4
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grejpfrut 180 g Śliwki suszone 20 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 57,9 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-20 wtorek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 034,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 246,8 w tym cukry [g] 52,2 Sól [g] 9
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 2 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 230,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 w tym cukry [g] 61,9 Sól [g] 9,8
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 2 szt Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 357,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 314 w tym cukry [g] 62,3 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-20 wtorek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Bitka wieprzowa z szynki gotowana 100 g Sos własny 50 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 2 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 449,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,7 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 333 w tym cukry [g] 62,5 Sól [g] 10,4
2021-04-21 środa	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Koperkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 065,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 280,6 w tym cukry [g] 65,7 Sól [g] 7,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (SO2 ,)	Koperkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 277,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 326,5 w tym cukry [g] 72,4 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-21 środa	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,)	Koperkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,6 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 348,6 w tym cukry [g] 75,7 Sól [g] 8,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,)	Koperkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 446,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,6 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 364,7 w tym cukry [g] 75,6 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-22 czwartek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 884,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 244,2 w tym cukry [g] 39,7 Sól [g] 7,9
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 187,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 276,8 w tym cukry [g] 41,2 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-22 czwartek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 318 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 w tym cukry [g] 51,2 Sól [g] 8,7
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser topiony 50 g (MLE ,) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyńka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 477,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 333,1 w tym cukry [g] 51,3 Sól [g] 9,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 101,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 w tym cukry [g] 49,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-23 piątek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 255,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 319 w tym cukry [g] 50 Sól [g] 7,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 366,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 51,6 Sól [g] 7,7
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Ciasto drożdżowe z kruszonką 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 343,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 330,7 w tym cukry [g] 51,6 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-24 sobota	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 054,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 270,1 w tym cukry [g] 40,3 Sól [g] 8,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 345,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 w tym cukry [g] 40,8 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-24 sobota	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 397,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 w tym cukry [g] 42,1 Sól [g] 9,8
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtusty 100 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 250 g Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 500,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,2 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 347,4 w tym cukry [g] 42,1 Sól [g] 10,5

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-25 niedziela	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Gruszka 1szt. 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 200,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,7 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 244,1 w tym cukry [g] 43,9 Sól [g] 9,4
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Gruszka 1szt. 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 358,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 275,5 w tym cukry [g] 44,4 Sól [g] 10,2
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Gruszka 1szt. 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 434,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,7 Tłuszcz [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 w tym cukry [g] 44,4 Sól [g] 10,2

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-25 niedziela	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Gruszka 1szt. 150 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 412,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 125,7 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 285,2 w tym cukry [g] 44,4 Sól [g] 10,1
2021-04-26 poniedziałek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 874 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 w tym cukry [g] 65,5 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-26 poniedziałek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,7 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 326,2 w tym cukry [g] 71,8 Sól [g] 7,7
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,7 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 326,2 w tym cukry [g] 71,8 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-26 poniedziałek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 209,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 345,2 w tym cukry [g] 71,8 Sól [g] 8,3
2021-04-27 wtorek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej pórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Selerowa z makaronem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 136,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 302,3 w tym cukry [g] 62,9 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-27 wtorek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Selerowa z makaronem () 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 421,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 w tym cukry [g] 63,4 Sól [g] 9,9
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 439,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 64 Sól [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-04-27 wtorek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 541,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 366,7 w tym cukry [g] 64 Sól [g] 10,7	
	2021-04-28 środa	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 963,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 284,9 w tym cukry [g] 47,8 Sól [g] 8,5
		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki () 250 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 2 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 300 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 357,2 w tym cukry [g] 57,7 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-28 środa	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 2 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 382,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 367,6 w tym cukry [g] 59,7 Sól [g] 9,4
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE ,)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Sos bazyliowy* 50 g (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki () 250 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR ,) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynki 3 szt	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona,wędzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 516,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 397,2 w tym cukry [g] 69 Sól [g] 9,9
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE ,)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 106,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 296,2 w tym cukry [g] 55,8 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-29 czwartek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 339,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 332,9 w tym cukry [g] 56,6 Sól [g] 7,4
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 15 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 413,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 w tym cukry [g] 61,1 Sól [g] 7,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 15 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 505,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 357,8 w tym cukry [g] 61,2 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-30 piątek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 929,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 276 w tym cukry [g] 58,2 Sól [g] 7
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kalafiorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 20 g (S02,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 126,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 319 w tym cukry [g] 64,5 Sól [g] 7,8
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kalafiorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 30 g (S02,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 236,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 344,2 w tym cukry [g] 68,2 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-30 piątek	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 20 g (GLU OW,)	Kalafiorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 30 g (SO2,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 328 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 363,2 w tym cukry [g] 68,4 Sól [g] 8,5
2021-05-01 sobota	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 104,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 w tym cukry [g] 63,5 Sól [g] 9,5
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 339,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 w tym cukry [g] 64,2 Sól [g] 10,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-05-01 sobota	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka () 120 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 434,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 w tym cukry [g] 65,1 Sól [g] 10,2
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ,) Salatka z buraczków i jabłka () 120 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 531,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 w tym cukry [g] 65,1 Sól [g] 10,8
2021-05-02 niedziela	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Herbatka owocowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 132,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 w tym cukry [g] 34,8 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2021-04-19 do dnia 2021-05-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-05-02 niedziela	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,2 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 w tym cukry [g] 35,6 Sól [g] 9,6
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 309,1 w tym cukry [g] 35,6 Sól [g] 9,6
	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 573,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 w tym cukry [g] 35,6 Sól [g] 10,1

<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,