

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 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	
2021-11-29 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 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> ,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <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 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> ,)	Kasza jaglana 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> ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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> ,)		
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ,)				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Mandarynki 2 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Pomidor 50 g 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> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</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> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1986.32 kcal; B: 98.14 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 280.15 g; W tym cukry: 52.35 g; Sól: 6.03 g;	E: 2252.38 kcal; B: 109.61 g; T: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 328.29 g; W tym cukry: 59.23 g; Sól: 6.97 g;			E: 2389.58 kcal; B: 117.93 g; T: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 348.09 g; W tym cukry: 60.67 g; Sól: 7.83 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 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	
2021-11-30 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jęczmienna 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> ) Serek Fromage 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	
		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-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> ) Pyzdra szynkowa-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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2138.12 kcal; B: 113.68 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; W: 272.67 g; W tym cukry: 41.64 g; Sól: 8.55 g;	E: 2402.48 kcal; B: 124.89 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; W: 320.60 g; W tym cukry: 48.95 g; Sól: 9.50 g;	E: 2538.39 kcal; B: 128.13 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; W: 348.89 g; W tym cukry: 50.07 g; Sól: 9.58 g;	E: 2629.59 kcal; B: 131.65 g; T: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; W: 367.89 g; W tym cukry: 50.19 g; Sól: 10.06 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-01 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ,)	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g	
	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ,)	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ,)	Salata zielona 20 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g	
	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)		
	Ryż na sypko 200 g	Ryż na sypko 200 g	Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)		
Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)			
Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Ryż na sypko 200 g			
Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ,)	Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ,)	Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ,)			
Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Marchew oprószana () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)			
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		
		Morela suszona 20 g ( <b>S02</b> ,)	Morela suszona 30 g ( <b>S02</b> ,)		
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ,)	Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ,)		Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ,)		
Pomidor 50 g	Pomidor 50 g		Pomidor 50 g		
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
E: 2178.14 kcal; B: 115.35 g; T: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 279.44 g; W tym cukry: 45.54 g; Sól: 5.78 g;	E: 2507.75 kcal; B: 128.01 g; T: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 342.12 g; W tym cukry: 58.72 g; Sól: 6.69 g;	E: 2537.85 kcal; B: 128.55 g; T: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 349.34 g; W tym cukry: 61.81 g; Sól: 6.69 g;	E: 2629.05 kcal; B: 132.07 g; T: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 368.34 g; W tym cukry: 61.93 g; Sól: 7.17 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-02 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Makaron 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
		II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )	
	Oblad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> )	
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g			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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	E: 2173.37 kcal; B: 112.02 g; T: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 263.83 g; W tym cukry: 24.93 g; Sól: 8.87 g;	E: 2588.89 kcal; B: 128.59 g; T: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; W: 313.18 g; W tym cukry: 32.93 g; Sól: 9.56 g;		E: 2748.49 kcal; B: 134.75 g; T: 101.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; W: 346.43 g; W tym cukry: 33.14 g; Sól: 10.40 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	
2021-12-03 piątek	Śniadanie	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 Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
		Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			
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> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2332.32 kcal; B: 105.25 g; T: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 325.69 g; W tym cukry: 81.60 g; Sól: 7.51 g;	E: 2589.77 kcal; B: 116.40 g; T: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 88.24 g; Sól: 8.44 g;	E: 2652.84 kcal; B: 117.77 g; T: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 387.05 g; W tym cukry: 88.46 g; Sól: 8.58 g;	E: 2744.04 kcal; B: 121.29 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; W: 406.05 g; W tym cukry: 88.58 g; Sól: 9.06 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-04 sobota	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 Twaróg półtłusty 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> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</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 Twaróg półtłusty 100 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> ) 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 100 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> )	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g	
	Obiad	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Cukinia pieczona* 100 g			
	PD	Mandarynki 2 szt				
	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: 2153.59 kcal; B: 116.40 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 292.96 g; W tym cukry: 46.64 g; Sól: 6.33 g;	E: 2528.26 kcal; B: 135.38 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 356.71 g; W tym cukry: 53.58 g; Sól: 7.61 g;	E: 2623.16 kcal; B: 143.05 g; T: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 55.03 g; Sól: 7.64 g;	E: 2714.36 kcal; B: 146.57 g; T: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 55.15 g; Sól: 8.12 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	
2021-12-05 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio 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> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio 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> ) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> ) Morela suszona 20 g ( <b>S02,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra szynkowa-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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2450.84 kcal; B: 132.37 g; T: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; W: 279.70 g; W tym cukry: 69.17 g; Sól: 8.13 g;	E: 2712.76 kcal; B: 144.08 g; T: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; W: 326.04 g; W tym cukry: 75.76 g; Sól: 9.06 g;	E: 2858.34 kcal; B: 148.16 g; T: 105.15 g; Kw. tł. nasy.: 45.65 g; W: 351.02 g; W tym cukry: 75.97 g; Sól: 9.62 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	
2021-12-06 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 Serek wiejski ziarnisty 100 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> )	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 Serek wiejski ziarnisty 100 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> ) 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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> ) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	
	II ŚN	Kanapka z serem topionym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 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	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> )			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</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 z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</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 z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2273.14 kcal; B: 91.03 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 333.33 g; W tym cukry: 94.38 g; Sól: 6.46 g;	E: 2624.97 kcal; B: 107.99 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; W: 390.90 g; W tym cukry: 106.97 g; Sól: 7.72 g;	E: 2716.17 kcal; B: 111.51 g; T: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; W: 409.90 g; W tym cukry: 107.09 g; Sól: 8.20 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
2021-12-07 wtorek	Śniadanie	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> )
		II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g	
Obiad	Wielowarzywna z zacierką*() 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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	Wielowarzywna z zacierką*() 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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	Wielowarzywna z zacierką*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 50 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	Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) 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> ) Pomidor 50 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> ) Pomidor 50 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: 2247.47 kcal; B: 100.82 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 312.96 g; W tym cukry: 35.17 g; Sól: 7.73 g;	E: 2619.51 kcal; B: 114.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 383.45 g; W tym cukry: 42.58 g; Sól: 8.69 g;	E: 2636.30 kcal; B: 115.03 g; T: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 386.59 g; W tym cukry: 42.96 g; Sól: 8.76 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	
2021-12-08 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 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> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 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> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 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> ) 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> ) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 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> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gyros z kurczaka 100 g ( <b>GOR,</b> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gyros z kurczaka 100 g ( <b>GOR,</b> ) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gyros z kurczaka 100 g ( <b>GOR,</b> ) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2087.85 kcal; B: 100.01 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 288.14 g; W tym cukry: 51.37 g; Sól: 9.04 g;	E: 2486.46 kcal; B: 114.51 g; T: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 365.22 g; W tym cukry: 58.16 g; Sól: 10.11 g;	E: 2569.24 kcal; B: 121.31 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 375.62 g; W tym cukry: 60.16 g; Sól: 10.12 g;	E: 2645.38 kcal; B: 124.39 g; T: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 391.29 g; W tym cukry: 60.04 g; Sól: 10.53 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	
2021-12-09 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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 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> ) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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 kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL,</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 ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL,</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 ciecierzycy z warzywami () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2268.04 kcal; B: 110.21 g; T: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; W: 278.33 g; W tym cukry: 46.87 g; Sól: 6.67 g;	E: 2653.56 kcal; B: 124.02 g; T: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; W: 352.41 g; W tym cukry: 54.67 g; Sól: 7.66 g;	E: 2744.76 kcal; B: 127.54 g; T: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; W: 371.41 g; W tym cukry: 54.79 g; Sól: 8.14 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	
2021-12-10 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 30 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> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> ,) Morela suszona 20 g ( <b>S02</b> ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> ,) Morela suszona 30 g ( <b>S02</b> ,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	
	E: 1980.96 kcal; B: 107.75 g; T: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 256.38 g; W tym cukry: 43.42 g; Sól: 8.32 g;	E: 2298.41 kcal; B: 120.22 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 316.97 g; W tym cukry: 55.95 g; Sól: 9.18 g;	E: 2405.23 kcal; B: 122.50 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 341.82 g; W tym cukry: 59.56 g; Sól: 9.39 g;	E: 2496.43 kcal; B: 126.02 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 360.82 g; W tym cukry: 59.68 g; Sól: 9.87 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	
2021-12-11 sobota	<b>Śniadanie</b>	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> ) 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
	<b>II ŚN</b>	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Orzechy włoskie luskane 10g ( <b>ORZ,</b> )		
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	
	<b>PD</b>	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka 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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka 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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2264.25 kcal; B: 113.71 g; T: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 294.25 g; W tym cukry: 43.52 g; Sól: 7.43 g;	E: 2599.55 kcal; B: 132.91 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 50.74 g; Sól: 8.57 g;	E: 2696.34 kcal; B: 135.53 g; T: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 51.34 g; Sól: 8.64 g;	E: 2787.54 kcal; B: 139.05 g; T: 92.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 368.24 g; W tym cukry: 51.46 g; Sól: 9.12 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-11-29 do dnia 2021-12-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-12-12 niedziela	Śniadanie	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 Ser żółty 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 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> ) 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 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> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
	II ŚN	Mandarynki 2 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	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 Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2119.53 kcal; B: 123.62 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 267.12 g; W tym cukry: 67.91 g; Sól: 7.94 g;	E: 2436.16 kcal; B: 135.76 g; T: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; W: 326.46 g; W tym cukry: 74.51 g; Sól: 8.81 g;	E: 2473.96 kcal; B: 136.58 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 334.41 g; W tym cukry: 74.65 g; Sól: 8.81 g;	E: 2709.02 kcal; B: 130.21 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 368.18 g; W tym cukry: 74.73 g; Sól: 9.21 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,