

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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	
2022-01-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g 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 ,)	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g 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 ,)		Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g 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 ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Rodzynki 10 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Mandarynki 2 szt				
	Kolacja	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	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		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	
		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;	E: 2227.63 kcal; B: 108.90 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 322.95 g; W tym cukry: 58.79 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;	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;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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	
2022-01-25 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ)	
		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2104.74 kcal; B: 109.09 g; T: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; W: 274.07 g; W tym cukry: 42.28 g;	E: 2346.59 kcal; B: 119.51 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; W: 317.56 g; W tym cukry: 48.89 g;	E: 2480.51 kcal; B: 122.72 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; W: 345.34 g; W tym cukry: 50.00 g;	E: 2571.71 kcal; B: 126.24 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; W: 364.34 g; W tym cukry: 50.12 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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		
2022-01-26 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,) Pomidor 50 g	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,) Pomidor 50 g	
		Jabłko 1 szt 1 szt				
		Obiad	Selerowa ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 30 g (S02 ,)	
Kolacja	Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Salata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2179.89 kcal; B: 115.48 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 279.68 g; W tym cukry: 45.74 g;	E: 2484.22 kcal; B: 127.43 g; T: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 58.33 g;	E: 2539.60 kcal; B: 128.68 g; T: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 349.58 g; W tym cukry: 62.01 g;	E: 2630.80 kcal; B: 132.20 g; T: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 368.58 g; W tym cukry: 62.13 g;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-01-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Papryka konserwowa 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 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)		
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ ,)	
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) 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 (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) 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;	E: 2628.19 kcal; B: 130.50 g; T: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 320.98 g; W tym cukry: 32.65 g;	E: 2657.29 kcal; B: 131.23 g; T: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; W: 327.43 g; W tym cukry: 33.02 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;	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2022-01-28 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)
		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Bukiet jarzyn oprószony* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Banan 1szt. 1 szt			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2346.32 kcal; B: 106.50 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 325.75 g; W tym cukry: 81.60 g;	E: 2587.35 kcal; B: 117.00 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 369.19 g; W tym cukry: 87.92 g;	E: 2666.84 kcal; B: 119.02 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 387.11 g; W tym cukry: 88.46 g;	E: 2758.04 kcal; B: 122.54 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 406.11 g; W tym cukry: 88.58 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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	
2022-01-29 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 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)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 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) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 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) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twaróg półtłusty 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) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g	
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona* 100 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 250 g Gulasz z indyka 250 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona* 100 g	
	PD	Mandarynki 2 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2116.06 kcal; B: 113.85 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 292.96 g; W tym cukry: 46.64 g;	E: 2473.82 kcal; B: 132.41 g; T: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 53.28 g;	E: 2585.64 kcal; B: 140.50 g; T: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 55.03 g;	E: 2676.84 kcal; B: 144.02 g; T: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 55.15 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	
2022-01-30 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce 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 ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Połudwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser żółty 60 g (MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Połudwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	
		Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	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	Rosół z makaronem () 400 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	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki z tłuszczem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2471.73 kcal; B: 133.58 g; T: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; W: 282.68 g; W tym cukry: 69.44 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;	E: 2733.65 kcal; B: 145.30 g; T: 101.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; W: 329.02 g; W tym cukry: 76.04 g;	E: 2879.23 kcal; B: 149.37 g; T: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; W: 354.00 g; W tym cukry: 76.24 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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	
2022-01-31 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 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 ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)
		Kanapka z serem topionym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser topiony 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
2022-01-31 poniedziałek	Obiad	Solferino () 350 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	Solferino () 350 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	Solferino () 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	
		PD Banan 1szt. 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)			
2022-01-31 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2204.15 kcal; B: 85.15 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 328.07 g; W tym cukry: 93.63 g;	E: 2509.97 kcal; B: 97.31 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 384.84 g; W tym cukry: 104.90 g;	E: 2582.99 kcal; B: 102.90 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 391.40 g; W tym cukry: 106.97 g;	E: 2674.19 kcal; B: 106.42 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 410.40 g; W tym cukry: 107.09 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
2022-02-01 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,)
		II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g Wafle ryżowe 30 g
2022-02-01 wtorek	Obiad	Wielowarzynna z zacierką*() 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pieczeń rzym ska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy() 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z zacierką*() 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pieczeń rzym ska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy() 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE,)	
2022-02-01 wtorek	Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidor 50 g Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 2306.23 kcal; B: 106.57 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; W: 315.60 g; W tym cukry: 35.55 g;	E: 2661.48 kcal; B: 119.45 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; W: 382.95 g; W tym cukry: 42.58 g;	E: 2678.27 kcal; B: 120.12 g; T: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 386.09 g; W tym cukry: 42.96 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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		
2022-02-02 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ) 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)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ) 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) Ryż na mleku 150 ml (MLE)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ) 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) Ryż na mleku 150 ml (MLE)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w ostonce niejadalnej 60 g (SOJ) 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) Ryż na mleku 150 ml (MLE)	
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Gruszka 1szt. 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	Gruszka 1szt. 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	
		Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńa duszona* 100 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE)			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 KUCHNIA CHRZANÓW**

2-02-02 środa		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
		E: 2098.83 kcal; B: 96.79 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; W: 296.34 g; W tym cukry: 52.13 g;	E: 2482.38 kcal; B: 110.85 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 370.09 g; W tym cukry: 58.68 g;	E: 2580.22 kcal; B: 118.09 g; T: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; W: 383.82 g; W tym cukry: 60.92 g;	E: 2671.42 kcal; B: 121.61 g; T: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 402.82 g; W tym cukry: 61.04 g;
Śniadanie		Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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 ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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 ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Ser żółty 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 ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	
II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g		
2022-02-03 czwartek		Obiad			
		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, zmiesza wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, zmiesza wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja		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	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	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	
		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;	E: 2622.47 kcal; B: 123.17 g; T: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 345.55 g; W tym cukry: 53.61 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;	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;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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		
2022-02-04 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynki 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynki 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Mandarynki 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
		II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Morela suszona 20 g (SO2)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Morela suszona 20 g (SO2)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW) Morela suszona 30 g (SO2)	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 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	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 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)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 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	
		PD	Gruszka 1szt. 150 g			
		Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka konserwowa 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g	
	E: 2019.48 kcal; B: 107.78 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 266.41 g; W tym cukry: 52.22 g;	E: 2336.93 kcal; B: 120.25 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 327.00 g; W tym cukry: 64.75 g;	E: 2443.75 kcal; B: 122.53 g; T: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 351.85 g; W tym cukry: 68.35 g;	E: 2534.95 kcal; B: 126.05 g; T: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 370.85 g; W tym cukry: 68.47 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2022-01-24 do dnia 2022-02-06 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	
2022-02-05 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g
		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,)		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Marchew gotowana () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Herbatka owocowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g	Herbatka owocowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g		Herbatka owocowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 60 g Sałata zielona 20 g
	E: 2310.31 kcal; B: 114.71 g; T: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 303.67 g; W tym cukry: 49.06 g;	E: 2645.61 kcal; B: 133.91 g; T: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; W: 350.41 g; W tym cukry: 56.29 g;	E: 2742.40 kcal; B: 136.53 g; T: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 358.66 g; W tym cukry: 56.88 g;	E: 2833.60 kcal; B: 140.05 g; T: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; W: 377.66 g; W tym cukry: 57.00 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	
2022-02-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 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 Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 130 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 Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Ser żółty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	
	II ŚN	Mandarynki 2 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,) 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	Herbatka owocowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g	Herbatka owocowa b/c 250 ml Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Herbatka owocowa b/c 250 ml Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g		
	E: 2074.13 kcal; B: 116.72 g; T: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; W: 268.38 g; W tym cukry: 67.83 g;	E: 2390.76 kcal; B: 128.86 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; W: 327.73 g; W tym cukry: 74.43 g;	E: 2446.51 kcal; B: 130.37 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; W: 339.08 g; W tym cukry: 75.30 g;	E: 2681.84 kcal; B: 124.17 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; W: 372.81 g; W tym cukry: 75.46 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,