

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-20 do dnia 2021-10-03 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2021-09-20 poniedziałek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi () 200 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i ogórka świeżego 90 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 680 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 380,5 |
| 2021-09-21 wtorek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ,) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pyzdra szynkowa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 646,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 350,8 |
| 2021-09-22 środa | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Brzoskwinia 1 szt 1 szt | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 576,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 361,9 |
| 2021-09-23 czwartek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Maślanka 200 ml (MLE,) | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 649,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 376,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-20 do dnia 2021-10-03 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2021-09-24 piątek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śliwka 1 szt 2 szt | Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 130 g (RYB,) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 560,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 370,6 |
| 2021-09-25 sobota | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z indyka 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa z indyka kielbasa drobiowo-wieprzowa, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 467,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 346,8 |
| 2021-09-26 niedziela | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Jabłko 1 szt 1 szt | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Udka gotowane 1szt. 150 g Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 623,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 141,6 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 |
| 2021-09-27 poniedziałek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,) | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 391,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-20 do dnia 2021-10-03 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2021-09-28 wtorek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 130 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka wykwitna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pyszdra schabowa wieprzowa, schab wędzony, parzony 60 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 702,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 |
| 2021-09-29 środa | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Ryz na mleku 350 ml (MLE,) Chleb razowy graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt | Pomidorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia duszona* 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | Chleb razowy graham 120 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 339,1 |
| 2021-09-30 czwartek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Śliwka 1 szt 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 90 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 |
| 2021-10-01 piątek | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 90 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml | Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 130 g (RYB,) Surówka z kapusty białej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Gruszka 1szt. 150 g | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 351,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2021-09-20 do dnia 2021-10-03 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2021-10-02 sobota | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,) | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 408,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 367,5 |
| 2021-10-03 niedziela | CHRZ- Dieta Mamy Laktacja | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Poledwica delikatna produkt drobiowo-wieprzowy, parzony, średnio rozdrobniony, w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Maślanka 200 ml (MLE,) | Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Kotlet schabowy 130 g (GLU PSZ, JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,) | Chleb razowy graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 90 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 830,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 136,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 393,4 |