Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 40 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 70 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 80 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	
	2. śniadanie	Winogrona 200 g Mieszanka studencka 30 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami * 250 ml Papryka faszerowana kaszą bulgur,warzywami i mięsem wieprzowym* 300 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 300 ml Papryka faszerowana kaszą bulgur, warzywami i mięsem wieprzowym* 300 g Sos pomidorowy 80 ml Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml Papryka faszerowana kaszą bulgur,warzywami i mięsem wieprzowym* 300 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml Papryka faszerowana kaszą bulgur,warzywami i mięsem wieprzowym* 400 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka Gyros B 100 g	Sałatka Gyros B 150 g		
	Kolacja	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-20 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 80g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka graham-pszenna 80g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka graham-pszenna 80g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 250 ml Ziemniaki 150 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 80 g Surówka wielowarzywna 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml Ziemniaki 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki 220 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g Surówka wielowarzywna 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Jabłko 1 szt 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 40 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-21 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	2. śniadanie	Śliwka 1 szt 60 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 250 ml Naleśniki z serem i owocami B 250 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 300 ml Naleśniki z serem i owocami B 250 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml Naleśniki z serem i owocami B 250 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml Naleśniki z serem i owocami B 300 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt Płatki kukurydziane 10 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 70 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 70 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 80 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 100 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-22 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Podpłomyki 20 g Banan 1szt. 1 szt			
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 250 ml Ziemniaki pieczone w ziołach 1 Por Karczek pieczony 100 g Sos cebulowy 50 g Sałatka szwedzka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 300 ml Ziemniaki pieczone w ziołach 1 Por Karczek pieczony 100 g Sos cebulowy 80 g Sałatka szwedzka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml Ziemniaki pieczone w ziołach 1 Por Karczek pieczony 120 g Sos cebulowy 100 g Sałatka szwedzka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml Ziemniaki pieczone w ziołach 1 Por Karczek pieczony 100 g Sos cebulowy 100 g Sałatka szwedzka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka tęczowa () 80 g	Sałatka tęczowa () 100 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-23 piątek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt			
	Obiad	Kalafiorowa z makaronem * 250 ml Ziemniaki 150 g Dorsz panierowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej i papryki 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z makaronem * 300 ml Ziemniaki 200 g Dorsz panierowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej i papryki 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki 200 g Dorsz panierowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej i papryki 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Kalafiorowa z makaronem * 400 ml Ziemniaki 220 g Dorsz panierowany 120 g Surówka z kapusty kiszonej i papryki 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka grecka B 100 g	Sałatka grecka B 150 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Miód (25g) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Miód (25g) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Miód (25g) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Sok pomidorowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 250 ml Pierogi z truskawkami * 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 300 ml Pierogi z truskawkami * 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml Pierogi z truskawkami * 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	
	Podwieczorek	Drożdżówka z serem 80g 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Polędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Polędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Polędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Polędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	2. śniadanie	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki 20 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 250 ml Ziemniaki 150 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml Ziemniaki 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml Ziemniaki 220 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3 l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	2. śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki kukurydziane 10 g			
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 250 ml Kasza kuskus/sypko 150 g Schab z morelą suszoną 100 g Sos pieczeniowy 50 g Surówka z kapusty białej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 300 ml Kasza kuskus/sypko 200 g Schab z morelą suszoną 100 g Sos pieczeniowy 80 g Surówka z kapusty białej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml Kasza kuskus/sypko 200 g Schab z morelą suszoną 100 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym* 400 ml Kasza kuskus/sypko 220 g Schab z morelą suszoną 120 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Słupki z warzyw () 80 g	Słupki z warzyw () 100 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser topiony trójkat 17,5 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-27 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 250 ml Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka po hawajsku 100 g Surówka z marchwi 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 100 g Surówka z marchwi 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 100 g Surówka z marchwi 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml Ryż na sypko 220 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g Surówka z marchwi 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka farmerska B 80 g	Sałatka farmerska B 100 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-28 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 50 g Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 50 g Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 50 g Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Winogrona 200 g Podpłomyki 20 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 150 g Frykadelki wp faszerowane warzywami 100 g Sos pomidorowy 50 ml Sałatka szwedzka 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Frykadelki wp faszerowane warzywami 120 g Sos pomidorowy 80 ml Sałatka szwedzka 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Frykadelki wp faszerowane warzywami 120 g Sos pomidorowy 100 ml Sałatka szwedzka 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 220 g Frykadelki wp faszerowane warzywami 120 g Sos pomidorowy 100 ml Sałatka szwedzka 100 g Szpinak gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 70 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 70 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa* 100 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-29 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Krem z białych warzyw z nasionami 250 ml Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka po włosku 150g 1 Por Surówka wielowarzywna 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z nasionami 300 ml Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka po włosku 150g 1 Por Surówka wielowarzywna 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z nasionami 400 ml Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka po włosku 150g 1 Por Surówka wielowarzywna 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z nasionami 400 ml Filet z kurczaka po włosku 150g 1 Por Ziemniaki 220 g Surówka wielowarzywna 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka brokułowa z prażonym sonecznikiem B 80 g	Sałatka brokułowa z prażonym sonecznikiem B 100 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt Ser żółty 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasztet drobiowy (50g) 1 szt Ser żółty 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-30 piątek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	Gruszka 1szt. 150 g Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Grysikowa * 250 ml Ziemniaki 150 g Łosoś pieczony w ziołach B 1 Por Surówka Colesław 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml Ziemniaki 200 g Łosoś pieczony w ziołach B 1 Por Surówka Colesław 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml Ziemniaki 200 g Łosoś pieczony w ziołach B 1 Por Surówka Colesław 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml Ziemniaki 220 g Łosoś pieczony w ziołach B 1 Por Surówka Colesław 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Słupki z warzyw () 100 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-10-31 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	2. śniadanie	Podpłomyki 20 g Śliwka 1 szt 60 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml Makaron 150 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml Makaron 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 80 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml Makaron 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml Makaron 220 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta mamy	ŻER- II trymestr Dieta mamy	ŻER- III trymestr Dieta mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta mamy
2020-11-01 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	2. śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt Płatki kukurydziane 10 g			
	Obiad	Ryżowa* 250 ml Ziemniaki 150 g Eskalopka z kurczaka 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml Ziemniaki 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki 200 g Eskalopka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml Ziemniaki 220 g Eskalopka z kurczaka 120 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml
	Podwieczorek	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser topiony 25g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	