

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-08 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 70,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Chleb razowy graham 100,00 g Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 80,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g	
	2. śniadanie	Kiwi 1 szt 1,00 szt Mieszanka studencka 30,00 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 400,00 ml Puree ziemniaczano dyniowe 200,00 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Surówka z selera i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		Brokułowa z ziemniakami # 400,00 ml Puree ziemniaczano dyniowe 200,00 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 150,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Surówka z selera i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400,00 ml Puree ziemniaczano dyniowe 250,00 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 150,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Surówka z selera i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Salatka Gyros B 100,00 g	Salatka Gyros B 150,00 g			
	Kolacja	Herbata z/c 250,00 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g	Herbata z/c 250,00 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g		Herbata z/c 250,00 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 60,00 g Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-09 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60,00 g Ser mozzarella 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Papryka świeża 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60,00 g Ser mozzarella 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Papryka świeża 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60,00 g Ser mozzarella 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Papryka świeża 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80,00 g Ser mozzarella 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Papryka świeża 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Jabłko 1 szt 1,00 szt Jogurt owoce leśne 100g 1,00 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 140,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Cukinia duszona* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Salatka farmerska B 100,00 g	Salatka farmerska B 150,00 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 60,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 60,00 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-03-10 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 75,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml
	2. śniadanie	Mandarynki 1,00 szt Wafle ryżowe 30,00 g			
	Obiad	Żurek z ziemniakami # 400,00 ml Naleśniki z serem i owocami B 250,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Żurek z ziemniakami # 400,00 ml Naleśniki z serem i owocami B 300,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Żurek z ziemniakami # 400,00 ml Naleśniki z serem i owocami B 350,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100,00 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 35,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 50,00 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Banan 1szt. 1,00 szt Podplomyki b/c 20,00 g				
	Obiad	Krem z marchwi z prażonym słonecznikiem 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Kotlet drobiu pożarski z kukurydzą B 120,00 g Surówka z selera i rodzynek 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Krem z marchwi z prażonym słonecznikiem 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Kotlet drobiu pożarski z kukurydzą B 150,00 g Surówka z selera i rodzynek 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Krem z marchwi z prażonym słonecznikiem 400,00 ml Ziemniaki 220,00 g Kotlet drobiu pożarski z kukurydzą B 150,00 g Surówka z selera i rodzynek 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		
	Podwieczorek	Sałatka tęczowa () 80,00 g	Sałatka tęczowa () 100,00 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 55,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 50,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ser żółty 25,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 50,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Ser żółty 35,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-12 piątek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80,00 g Dżem 25 g 1,00 szt Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 85,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Galaretka o smaku pomarańczowym z jabłkiem 150,00 g				
	Obiad	Kalafiorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Dorsz panierowany 120,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i papryki 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Kalafiorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Dorsz panierowany 120,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i papryki 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Kalafiorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Dorsz panierowany 140,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i papryki 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Kalafiorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Dorsz panierowany 140,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i papryki 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Kefir 2 % tł 200g 1,00 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30,00 g				
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Salata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Salata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Ser topiony 25g 1,00 szt Salata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Ser topiony 25g 1,00 szt Salata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-03-13 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Miód (25g) 1,00 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 80,00 g Miód (25g) 1,00 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 80,00 g Miód (25g) 1,00 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 45,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek homo. naturalny 80,00 g Miód (25g) 1,00 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 45,00 g Ogórek świeży 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml
	2. śniadanie	Sok pomidorowy 0,3l 1,00 szt Wafle ryżowe 30,00 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 200,00 g Zrazik wołowy 100,00 g Sos pomidorowy 100,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Surówka wykwinna b/c 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 250,00 g Zrazik wołowy 120,00 g Sos pomidorowy 100,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Surówka wykwinna b/c 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 400,00 ml Kasza jęczmienna/sypko 250,00 g Zrazik wołowy 140,00 g Sos pomidorowy 100,00 ml Ogórek kiszony z cebulką 100,00 g Surówka wykwinna b/c 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Salatka owocowa ze słonecznikiem 100,00 g		Salatka owocowa ze słonecznikiem 150,00 g	
Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser żółty 50,00 g Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser żółty 50,00 g Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser żółty 50,00 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30,00 g Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 85,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser żółty 50,00 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40,00 g Salata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-14 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25,00 g Papryka świeża 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 2,00 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 25,00 g Papryka świeża 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 2,00 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40,00 g Papryka świeża 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 2,00 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 40,00 g Papryka świeża 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Banan 1szt. 1,00 szt Kefir 2 % tł 200g 1,00 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Udko pieczone 1 szt. 150,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Rosół z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Udko pieczone 1 szt. 150,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1,00 szt				
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 75,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-03-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 65,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60,00 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100,00 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100,00 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 45,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt Płatki kukurydziane 20,00 g			
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym # 400,00 ml Kasza kuskus/sypko 200,00 g Schab z morelą suszoną 90,00 g Sos pieczeniowy 100,00 g Surówka z kapusty białej 100,00 g Brokuł z sezamem* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym # 400,00 ml Kasza kuskus/sypko 250,00 g Schab z morelą suszoną 120,00 g Sos pieczeniowy 100,00 g Surówka z kapusty białej 100,00 g Brokuł z sezamem* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		Krem z dyni z groszkiem ptysiowym # 400,00 ml Kasza kuskus/sypko 250,00 g Schab z morelą suszoną 140,00 g Sos pieczeniowy 100,00 g Surówka z kapusty białej 100,00 g Brokuł z sezamem* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml
	Podwieczorek	Drożdżówka mini 50g 50,00 g			
Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 65,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80,00 g Ser topiony 25g 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 85,00 g Ser topiony 25g 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-16 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50,00 g Dżem 25 g 1,00 szt Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Pomidor 60,00 g Salata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml		
	2. śniadanie	Gruszka 1szt. 150,00 g Podplomyki b/c 20,00 g				
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 400,00 ml Ryż na sypko (brązowy) 200,00 g Filet z kurczaka po hawajsku 120,00 g Surówka z marchwi 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany # 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Pieczarkowa z makaronem # 400,00 ml Ryż na sypko (brązowy) 250,00 g Filet z kurczaka po hawajsku 120,00 g Surówka z marchwi 100,00 g Bukiet jarzyn gotowany # 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml			
	Podwieczorek	Salatka farmerska B 100,00 g		Salatka farmerska B 150,00 g		
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Salata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 75,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80,00 g Salata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Ser żółty 25,00 g Salata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Ser żółty 35,00 g Salata zielona 10,00 g Ogórek kiszony 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-03-17 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser mozzarella 25,00 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser mozzarella 25,00 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser mozzarella 25,00 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser mozzarella 25,00 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Pomidor 60,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml
	2. śniadanie	Galaretka o smaku truskawkowym 150,00 g Wafle ryżowe 30,00 g			
	Obiad	Solferino # 400,00 ml Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		Solferino # 400,00 ml Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g 1,00 szt Mieszanka studencka 30,00 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Sałatka jarzynowa* 70,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Sałatka jarzynowa* 70,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 60,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Sałatka jarzynowa* 80,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Sałatka jarzynowa* 100,00 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-18 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 85,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1,00 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 40,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	Mandarynki 1,00 szt Podplomyki b/c 20,00 g				
	Obiad	Krem z białych warzyw z nasionami 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Filet z kurczaka po włosku 150g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100,00 g Sałatka z buraczków i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Krem z białych warzyw z nasionami 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Filet z kurczaka po włosku 150g 1,00 Por Surówka wielowarzywna 100,00 g Sałatka z buraczków i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml		Krem z białych warzyw z nasionami 400,00 ml Filet z kurczaka po włosku 150g 1,00 Por Ziemniaki 250,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Sałatka z buraczków i jabłka 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100,00 g	Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150,00 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 75,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50,00 g Ser żółty 30,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50,00 g Ser żółty 40,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-03-19 piątek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 40,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Twarożek 50,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Twarożek 80,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml		Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Jajko gotowane 1,00 szt Twarożek 80,00 g Twarożek 100,00 g Pomidor 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml
	2. śniadanie	Banan 1szt. 1,00 szt Mieszanka studencka 30,00 g			
	Obiad	Koperkowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Łosoś pieczony w ziołach B 120,00 g Surówka Coleslaw 100,00 g Warzywa po grecku # 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Koperkowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 220,00 g Łosoś pieczony w ziołach B 120,00 g Surówka Coleslaw 100,00 g Warzywa po grecku # 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Koperkowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Łosoś pieczony w ziołach B 120,00 g Surówka Coleslaw 100,00 g Warzywa po grecku # 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Słupki z warzyw () 80,00 g Sos jogurtowy naturalny 100,00 g	Słupki z warzyw () 100,00 g Sos jogurtowy naturalny 100,00 g	Słupki z warzyw () 150,00 g Sos jogurtowy naturalny 100,00 g	
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 95,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 50,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 100,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek Fromage 60,00 g Dżem 25 g 2,00 szt Sałata zielona 10,00 g Ogórek świeży 60,00 g Herbata z/c 250,00 ml

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-20 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Pomidor 60,00 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 75,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Pomidor 60,00 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 85,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 30,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Pomidor 60,00 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 85,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1,00 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml Pomidor 60,00 g	
	2. śniadanie	Podplomyki b/c 20,00 g Jabłko 1 szt 1,00 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400,00 ml Ryż na sypko (brązowy) 200,00 g Klopsik drobiowy z udźca 100,00 g Sos pietruszkowy 100,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami # 400,00 ml Ryż na sypko (brązowy) 220,00 g Klopsik drobiowy z udźca 120,00 g Sos pietruszkowy 100,00 g Surówka wielowarzywna 100,00 g Brokuł gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Serek wiejski ziarnisty 200g 1,00 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30,00 g				
Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 70,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 85,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 75,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40,00 g Jajko gotowane 1,00 szt Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml		

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-08 do dnia 2021-03-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-03-21 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Miód (25g) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Pomidor 60,00 g Jabłko 150,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Miód (25g) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Pomidor 60,00 g Jabłko 150,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml		Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 90,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Miód (25g) 1,00 szt Serek homo. naturalny 60,00 g Pomidor 60,00 g Jabłko 150,00 g Kawa zbożowa z mlekiem 250,00 ml	
	2. śniadanie	jogurt naturalny 100g 1,00 szt Płatki kukurydziane 20,00 g		Jogurt naturalny 150g 1,00 szt Płatki kukurydziane 20,00 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Kotlet schabowy 120,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 220,00 g Kotlet schabowy 120,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 200,00 g Kotlet schabowy 120,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	Pomidorowa z makaronem # 400,00 ml Ziemniaki 250,00 g Kotlet schabowy 120,00 g Surówka z marchwi i jabłka 100,00 g Szpinak gotowany* 100,00 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250,00 ml	
	Podwieczorek	Ciasto drożdżowe 50,00 g				
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 30,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1,00 szt Chleb razowy graham 80,00 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1,00 szt Ser żółty 30,00 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50,00 g Ogórek świeży 60,00 g Sałata zielona 10,00 g Herbata z/c 250,00 ml		