

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-07-12 do dnia 2021-07-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 50 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g Pomidor 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 85 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 55 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 85 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Obiad	Krem z buraków z grzankami 400 g Makaron kokardki B 1 Por Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos serowo-szpinakowy* 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Makaron kokardki B 1 Por Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos serowo-szpinakowy* 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Makaron kokardki B 1 Por Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos serowo-szpinakowy* 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Makaron kokardki B 1 Por Filet z kurczaka gotowany 140 g Sos serowo-szpinakowy* 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka Gyros B - bez majonezu 80 g	Salatka Gyros B - bez majonezu 150 g		
Kolacja	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g Jajko gotowane 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-13 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g Ser mozzarella 15 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g Ser mozzarella 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt Chleb razowy graham 55 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g Ser mozzarella 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Żurek z ziemniakami # 400 ml Spaghetti bolonese 300 g Mizeria 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami # 400 ml Spaghetti bolonese 350 g Mizeria 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Sałatka farmerska B bez majonezu 60 g	Sałatka farmerska B bez majonezu 150 g			
Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 70 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 100 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkami wody, wędzona, parzona 45 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml		

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-14 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 30 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 10 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 55 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 400 ml Puree ziemniaczano dyniowe 150 g Sakiewka drobiowa panierowana z fetą i szpinakiem 150g 1 Por Surówka Colesław 100 g Ćwikła z chrzanem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 400 ml Puree ziemniaczano dyniowe 220 g Sakiewka drobiowa panierowana z fetą i szpinakiem 150g 1 Por Surówka Colesław 100 g Ćwikła z chrzanem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 400 ml Sakiewka drobiowa panierowana z fetą i szpinakiem 150g 1 Por Puree ziemniaczano dyniowe 250 g Surówka Colesław 100 g Ćwikła z chrzanem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem #-podstawa 400 ml Puree ziemniaczano dyniowe 250 g Sakiewka drobiowa panierowana z fetą i szpinakiem 150g 1 Por Surówka Colesław 100 g Ćwikła z chrzanem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-15 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml Kopytka szpinakowe 300g 300 g Sos pomidorowy 100 ml Surówka z selera i jabłka 100 g Marchew z groszkiem oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Salatka tęczowa () 100 g	Salatka tęczowa () 150 g		
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser żółty 20 g Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g Ser żółty 55 g Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-16 piątek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twaróg półtłusty 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twaróg półtłusty 70 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twaróg półtłusty 65 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twaróg półtłusty 80 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem # 400 ml Ziemniaki 150 g Dorsz panierowany 120 g Surówka wykwinna b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Dorsz panierowany 120 g Surówka wykwinna b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z fasolki szparagowej z makaronem # 400 ml Ziemniaki 220 g Dorsz panierowany 140 g Surówka wykwinna b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 150 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Ser topiony 25g 1 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Ser topiony 25g 1 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Ser żółty 20 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-07-12 do dnia 2021-07-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-17 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo z owocami 60 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo z owocami 80 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo z owocami 80 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo z owocami 80 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 90 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 200 g Bitka wołowa 90 g Sos własny 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 220 g Bitka wołowa 90 g Sos własny 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka wołowa 90 g Sos własny 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g Ser żółty 35 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 55 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser żółty 60 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 90 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-18 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 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 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 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 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 65 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml Ziemniaki 150 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus z ciecierzycy 60 g			
	Kolacja	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g Jajko gotowane 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 55 g Jajko gotowane 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g Jajko gotowane 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-07-12 do dnia 2021-07-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 15 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 60 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 65 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 70 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Płatki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Ziemniaczana # 400 ml Kasza kuskus/sypko 220 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Surówka z selera z orzechami 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml Kasza kuskus/sypko 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Surówka z selera z orzechami 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml Kasza kuskus/sypko 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Surówka z selera z orzechami 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml Kasza kuskus/sypko 250 g Schab pieczony w rękawie 140 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Surówka z selera z orzechami 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g Ser topiony 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g Ser topiony 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 70 g Ser topiony 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-20 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 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	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 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		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 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	
	II ŚN	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 150 g Curry z kurczaka 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem # 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 220 g Curry z kurczaka 150 g Surówka wielowarzywna 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Salatka farmerska B bez majonezu 100 g		Salatka farmerska B bez majonezu 150 g		
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g Ser żółty 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka 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. 40 g Ser żółty 15 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka 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. 60 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka 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. 70 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-21 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 30 g Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 15 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 50 g Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 60 g Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 60 g Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt Mieszanka studencka 30 g			
	Obiad	Ryżowa # 400 ml Ziemniaki pieczone w ziolach 1 Por Kotlet de'volaile 120 g Sałatka szwedzka 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa # 400 ml Ziemniaki pieczone w ziolach 1 Por Kotlet de'volaile 150 g Sałatka szwedzka 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 10 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek konserwowy 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-22 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 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 10 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 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 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka 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 45 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka 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 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Krem z marchwi z prażonym słończnikiem 400 ml Ziemniaki 200 g Rolada drobiowa z fetą i papryką 100 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki po francusku 100 g			
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g Ser żółty 20 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bulka 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 60 g Ser żółty 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bulka 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 65 g Ser żółty 45 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>, <miasto> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-07-12 do dnia 2021-07-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-23 piątek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 80 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty młodej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem # 450 ml Ziemniaki 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty młodej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem # 450 ml Ziemniaki 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty młodej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 80 g		Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g	
	Kolacja	Bulka 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	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 60 g Jajko gotowane 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 80 g Jajko gotowane 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml
2021-07-24 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 65 g Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mieszanka studencka 30 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz węgierski- wieprzowy 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g Gulasz węgierski- wieprzowy 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt Płatki kukurydziane 10 g			
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 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 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 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 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 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 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podplomyki b/c 20 g				
	Obiad	Grysikowa # 400 ml Ziemniaki 150 g Kotlet schabowy 120 g Mizeria 100 g Warzywa po grecku # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa # 400 ml Ziemniaki 250 g Kotlet schabowy 120 g Mizeria 100 g Warzywa po grecku # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g		Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Serek homo. naturalny 60 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 90 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 70 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,