

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-06-28 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 65 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Chleb razowy graham 75 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 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 Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g				
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml Ziemniaki 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 400 ml Ziemniaki 250 g Eskalopka z kurczaka 120 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Sałatka Gyros B bez majonezu 100 g	Sałatka 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 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 Jajko gotowane 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g Jajko gotowane 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-06-29 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszena 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 20 g Ser mozzarella 20 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 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 Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka graham-pszena 50g 1 szt Chleb razowy graham 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 100 g Ser mozzarella 30 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II-ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 400 ml Naleśniki ruskie (bez cebuli) () 200 g Sos pieczeniowy 80 g Surówka Coleslaw 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny # 400 ml Naleśniki ruskie (bez cebuli) () 200 g Surówka Coleslaw 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczeniowy 80 g	
	PD	Salatka farmerska B bez majonezu 80 g	Salatka farmerska B bez majonezu 180 g	Salatka farmerska B bez majonezu 200 g		
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 70 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 75 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka 80 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-06-30 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 30 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 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 30 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 45 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II-ŚN	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Krem z buraków z grzankami 400 g Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka po grecku 120 g Sałatka szwedzka 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g Sałatka szwedzka 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka po grecku 120 g Marchew gotowana 100 g Sałatka szwedzka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka po grecku 120 g Sałatka szwedzka 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 15 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 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 Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt 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 Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-01 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 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 dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 60 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 Serek homo. naturalny 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 60 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 Serek homo. naturalny 60 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II-ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Obiad	Selerowa z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka z fileta kurczaka 100 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka z fileta kurczaka 120 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka z fileta kurczaka 120 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka z fileta kurczaka 120 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sos cygański (bez pieczarek) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka tęczowa () bez majonezu 80 g	Salatka tęczowa () bez majonezu 180 g	Salatka tęczowa () bez majonezu 200 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 60 g Ser żółty 15 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g Ser żółty 15 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g Ser żółty 30 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g Ser żółty 40 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-02 piątek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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 Pasta z twarogu z koperkiem 85 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z jabłkiem 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką # 400 ml Ziemniaki 180 g Dorsz panierowany 120 g Sałata zielona ze szczypiorem 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką # 400 ml Ziemniaki 220 g Dorsz panierowany 120 g Sałata zielona ze szczypiorem 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką # 400 ml Ziemniaki 250 g Dorsz panierowany 120 g Sałata zielona ze szczypiorem 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z zacierką # 400 ml Ziemniaki 250 g Dorsz panierowany 140 g Sałata zielona ze szczypiorem 100 g Marchew oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml		Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 1 szt Ser topiony 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-03 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 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 homo. naturalny 60 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 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 homo. naturalny 80 g Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II SN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Ziemniaczana # 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 180 g Bitka wołowa 90 g Sos pomidorowy 100 ml Sałatka szwedzka 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 250 g Bitka wołowa 120 g Sos pomidorowy 100 ml Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Sałatka szwedzka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml Kasza jęczmienna/sypko 220 g Bitka wołowa 120 g Sos pomidorowy 100 ml Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Sałatka szwedzka 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g		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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 15 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 drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 55 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 60 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 żółty 30 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 Ser żółty 40 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-04 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Papryka świeża 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 Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Papryka świeża 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 Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 75 g Papryka świeża 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 Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 100 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II-ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml Ziemniaki 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Mizeria 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml Ziemniaki 250 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Mizeria 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g Jajko gotowane 1 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 2 szt Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 75 g Jajko gotowane 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 100 g Jajko gotowane 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-05 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 15 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 100 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II-ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Botwinka z jajkiem 400 ml Kasza kuskus/sypko 220 g Schab z morelą suszoną 90 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z jajkiem 400 ml Kasza kuskus/sypko 250 g Schab z morelą suszoną 120 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z jajkiem 400 ml Kasza kuskus/sypko 250 g Schab z morelą suszoną 140 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Brokuł z sezamem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem # 100 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 20 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 80 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 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 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 95 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g Ser topiony 25g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-06 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II-ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g			
	Obiad	Krem z białych warzyw z nasionami 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g Sałatka z kapusty czerwonej b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z nasionami 400 ml Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka po hawajsku 120 g Sałatka z kapusty czerwonej b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Sałatka farmerska B bez majonezu 100 g		Sałatka farmerska B bez majonezu 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 40 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ser żółty 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-07 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 20 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 30 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	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Ser mozzarella 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 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 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g Sałata zielona 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Szpinakowa z makaronem # 400 ml Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z makaronem # 400 ml Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt Mieszanka studencka 30 g			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt 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 70 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 65 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 80 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-08 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 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 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 Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 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 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 świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml		
	II-ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g				
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami # 400 ml Makaron pełnoziarnisty 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa z jajkiem 80 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka Colesław 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami # 400 ml Makaron pełnoziarnisty 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa z jajkiem 80 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka Colesław 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Sałatka z ryżu i tuńczyka () 80 g		Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g		
	Kolacja	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 15 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g 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 40 g Ser żółty 15 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Ser żółty 25 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g Ser żółty 35 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospis za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-09 piątek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 95 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek Fromage 50 g Pomidor 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 Serek Fromage 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 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 Serek Fromage 60 g Dżem 25 g 2 szt 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 ryżem # 400 ml Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Warzywa po grecku # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Warzywa po grecku # 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD	Słupki z warzyw () 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g	Słupki z warzyw () 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g	Słupki z warzyw () 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g	
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Twarożek 60 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Jajko gotowane 2 szt Twarożek 80 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 100 g Twarożek 100 g Jajko gotowane 2 szt Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata z/c 250 ml	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy
2021-07-10 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 20 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pomidor 60 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 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 Pomidor 60 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 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 Pomidor 60 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 85 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pomidor 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Dyniowa z zacierką*# 400 ml Ziemniaki 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką*# 400 ml Ziemniaki 250 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z zacierką*# 400 ml Ziemniaki 250 g Klopsik drobiowy z udźca 120 g Sos pietruszkowy 100 g Surówka wielowarzywna 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Bułka 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 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 45 g Jajko gotowane 1 szt 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g Jajko gotowane 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2021-06-28 do dnia 2021-07-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH**

		ŻER- I trymestr Dieta Mamy	ŻER- II trymestr Dieta Mamy	ŻER- III trymestr Dieta Mamy	ŻER- Okres laktacji Dieta Mamy	
2021-07-11 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 60 g Pomidor 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 homo. naturalny 60 g Pomidor 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 homo. naturalny 80 g Pomidor 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 homo. naturalny 75 g Pomidor 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	
	II ŚN	jogurt naturalny 100g 1 szt Płatki kukurydziane 20 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 150 g Kotlet schabowy 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 250 g Kotlet schabowy 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 220 g Kotlet schabowy 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem # 400 ml Ziemniaki 250 g Kotlet schabowy 120 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Surówka z kapusty białej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml				
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt Chleb razowy graham 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g Ogórek świeży 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g Ogórek świeży 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 Ser żółty 30 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g Ogórek świeży 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 Ser żółty 40 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g Ogórek świeży 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 ogółemwg 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,