

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ,</b> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ,</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szyńka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szyńka wędzona,parzona 50 g Pasztet z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztet z fasoli* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szyńka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szyńka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2396.86 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 24.37 g;	Wartość energetyczna: 2764.22 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 23.38 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie C&C 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Brzoskwinie w galaretkę 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g ( <b>RYB, GOR.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2128.91 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 256.57 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 24.59 g;	Wartość energetyczna: 2006.91 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 23.63 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> )
	Obiad	Zupa cebulowa + 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ) Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa cebulowa + 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL<sub>i</sub></b> ) Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <b>SEL<sub>i</sub></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2<sub>i</sub></b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Bertisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</b> )	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2456.39 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 22.71 g;	Wartość energetyczna: 2660.10 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 23.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z jajkiem + 250 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g ( <u>GOR,</u> ) Kalań gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2302.58 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 27.35 g;	Wartość energetyczna: 2693.88 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 29.25 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SOJ,</u> ) Surówka z kapusty kiszanej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Paluszki z sezamem 50 g ( <u>GLU PSZ, SEZ,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt ( <u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u> )	
			Wartość energetyczna: 2293.93 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 25.09 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SEL.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup saszetka 20g 1 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SEL.</u> ) Ketchup saszetka 20g 1 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Słupki z ogórka 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2323.45 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 29.82 g;	Wartość energetyczna: 2231.32 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 29.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Dzieci 8-14 lat
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt ( <u>MLE, ORZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt ( <u>MLE, ORZ.</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3078.47 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 127.09 g; Kw. tł. nasy.: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 34.23 g;	Wartość energetyczna: 3188.62 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 123.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 407.75 g; W tym cukry: 115.33 g; Błonnik pok.: 37.53 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,