

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-14 poniedziałek	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-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Frankfurterki 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretkę z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretkę z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2489.83 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2548.06 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 9.56 g;
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab bednarza- wędziona wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Tofu marynowane w ziołach + 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gołąbki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Brukselka gotowana + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwiczka delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2097.49 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2262.70 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-16 środa	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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2219.43 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2118.46 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 110.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 230.90 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.42 g;
2024-10-17 czwartek	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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszta schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chipsy z buraka 18g 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kalaftor gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2030.85 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2354.85 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 103.94 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2682.96 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 107.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.72 g;
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 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>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka konserwowa 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Papryka konserwowa 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek domowy naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2323.15 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2431.91 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 104.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 75 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 75 g (<u>MLE, ORZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
	Kolacja	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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok przecierowy	Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2696.21 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 143.36 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2705.56 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 116.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; W tym cukry: 155.09 g; Błonnik pok.: 48.94 g; Sól: 9.50 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 JĘCZ - 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,