

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-10 poniedziałek	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Roszponka 20 g Marchew w talarki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Marchew w talarki 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip ziołowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka śledziowa z ziemniakami 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata strzepiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczone chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 2 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2745.94 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 15.25 g;	Wartość energetyczna: 2561.47 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 146.87 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.61 g;
2024-06-11 wtorek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Selerowa z makaronem + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Żeberka wieprzowe pieczone + 200 g Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z makaronem + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Salata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE</u>) Buraczki tarte na ciepło + 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z kurczakiem, ryżem, kukurydzą i ananase 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata strzepiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porceczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z kurczakiem, ryżem i ananase - dieta 150 g (<u>MLE</u>) Salata strzepiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porceczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3227.47 kcal; Białko ogółem: 149.36 g; Tłuszcz: 159.63 g; Kw. tł. nasy.: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 15.13 g;	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 12.36 g;
2024-06-12 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Buraczki gotowane słupki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany lazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym z łopatki + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Gulasz wieprzowy dieta + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kielki brokuła 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kielki brokuła 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2667.73 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2484.29 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Obiad	Krem z buraków + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Groszek zielony blanszowany + 15 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ) Salata lodowa z jogurtem. 75 g (MLE) Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z buraków + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Groszek zielony blanszowany + 15 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Salata lodowa z jogurtem. 75 g (MLE) Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby z dressingiem + 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2584.75 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 112.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 23.43 g;		Wartość energetyczna: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 9.08 g;
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Salata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Truskawki 150 g	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Salata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Melon 150 g
	Obiad	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Szczeniowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem. 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Rozszonka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta*. 100 g (GLU PSZ, SEL.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Rozszonka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2381.05 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.79 g;		Wartość energetyczna: 2347.05 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 9.30 g;
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet szefa z dodatkiem białka jajowego 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet drobiowy z pieczarkami + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 75 g Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEĆZ.) Pulpet drobiowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny + 100 g (SOJ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + b/c 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 12.02 g;		Wartość energetyczna: 2400.80 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 10.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-16 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>SO2</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>SO2</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 g	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2835.62 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2887.05 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.63 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,