

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-19 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-pszenny 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>) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	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 + bez cukru 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2633.64 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.97 g;
2024-08-20 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- wędzonka 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 salat 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczki z kurczaka parowane + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE,</u>) 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 pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Pomidorki koktajlowe 40 g Ogórek świeży 40 g Jabłko 1 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-pszenny 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 Pomidorki koktajlowe 40 g Ogórek świeży 40 g Jabłko 1 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: 2110.54 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2225.51 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-21 środa	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane - plastry 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z mozzarellą. 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane - plastry 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 JE CZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) 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>) Piacuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 10 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) 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 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułem, 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 Cipsy z jabłka 18g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2187.02 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 114.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 238.25 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.86 g;
2024-08-22 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 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 homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Obiad 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 kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) 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>) Galaretkę drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi. 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Surówka z rzodkwi. 150 g (<u>MLE.</u>) 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: 2238.37 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2478.65 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 9.31 g;
2024-08-23 piątek	Śniadanie Płatki 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>) Twarożek makowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekeśliwka + 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Płatki 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>) Twarożek makowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekeśliwka + 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	Obiad 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 buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Leczo z tofu i wege kielbasa 150 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraczków 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszonek 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>) Sałatka 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 jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2579.49 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2611.22 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-24 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>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną dietą + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 75 g 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 sałat 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 sałat 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: 2293.59 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.27 g;
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziemisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 40 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Empanadas z żółtym serem + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 40 g Ogórek świeży 40 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera 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 JĘCZ.</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 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>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3021.25 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 149.06 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 3147.55 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 121.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 160.46 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 8.79 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,