

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-26 poniedziałek	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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula * 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 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>) Porzeczkowy twarózek + 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	PN	Paluszki z sezamem 50 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2501.57 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2447.15 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.47 g;
2024-08-27 wtorek	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>) Pasta z turczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Mix salat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Mix salat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z kefirem + 75 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z kefirem + 75 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka grecka. 150 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2507.60 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2463.13 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 106.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 9.81 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serowy omlęt z gruszką + 120 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Serowy omlęt z gruszką + 120 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Chłodnik Litewski + 250 ml (<u>MLE</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ,) Racuchy z mozzarellą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka 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> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE</u> ,) Papryka konserwowa 50 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2252.31 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 268.74 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2518.76 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 108.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 8.10 g;
2024-08-29 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> ,) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Winogrona 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Winogrona 150 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> ,) Surówka Colesław z białej kapusty + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u> ,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u> ,) Ryż biały + 200 g Salsa pomidorowa + 150 g Kalafior gotowany + 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> ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 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> ,) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u> ,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2487.16 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 15.92 g;	Wartość energetyczna: 2611.59 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 13.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-30 piątek	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-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 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>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos grecki 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pierogi z owocami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2767.68 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 3180.88 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 122.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 451.17 g; W tym cukry: 115.26 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.96 g;
2024-08-31 sobota	Śniadanie	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>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Brukselka gotowana + 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>) Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów. 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	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>) Miód (25g) 1 szt Salatka z ryżu i brokułów. 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2472.77 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-01 niedziela	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>) Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z pomidorem i dressingiem 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 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>) Papryka świeża 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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>) Dżem 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2855.20 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 101.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2886.99 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 121.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 12.09 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,