

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.)</p> <p>Ketchup 15g saszetka 1 szt</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Sałátka z pomidorów i koperku 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Sałátka z pomidorów i koperku 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Fasolka szparagowa żółta + 75 g</p> <p>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + bez cukru 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron z serem białym + 300 g (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Mus truskawkowy + 100 g (MLE.)</p> <p>Sałátka owocowa + 150 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Roszponka 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Ser topiony 50 g (MLE.)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Roszponka 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2625.54 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 113.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 13.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2692.42 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 132.48 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.53 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Pasta warzywna 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Papryka konserwowa 50 g Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Botwina z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Polędwiczka z kurczaka parowana + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g (może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. ORZ. GOR. SEZ. SO2.) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (MLE.) Mizeria 75 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Botwina z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Gołąbki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ. MLE.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (MLE.) Brokuł 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.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB. MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Marchewka mini z sezamem + 150 g (SEZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2207.02 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2479.73 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-29 środa	Śniadanie	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny + 100 g (SOJ.) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Placuszki z cukini 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 10 g (MLE.) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g (SEL.) Szpinak baby z dressingiem + 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) 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 (MLE.)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2047.46 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 234.67 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 1983.45 kcal; Białko ogółem: 62.58 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 218.35 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszka schabowa-wędziona wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (SOJ. SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Kalań gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (SOJ. SEL.) Makaron gotowany łazanki + 200 g (GLU PSZ. JAJ.) Kapusta gotowana z wędzonym tofu + 200 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 100 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Surówka z rzodkwi. 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi. 150 g (MLE.) 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 (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2459.17 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-31 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>
	Obiad	<p>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 (MLE.) 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</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE.) 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</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (MLE.)</p>
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		<p>Wartość energetyczna: 2461.63 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 119.01 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2555.08 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 110.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.25 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-06-01 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-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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 Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 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>) 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 Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną dieta + 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-pszenno 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: 2185.89 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2338.50 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Kotlet drobiowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z selera i orzechów b/c + 75 g (MLE, ORZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (JAJ, MLE, GOR.) Sos paprykowy + 100 g Surówka z selera i orzechów b/c + 75 g (MLE, ORZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka piaskowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 g
	PN	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2800.70 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 138.63 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2713.63 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 135.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 119.07 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 9.64 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,