

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-15 poniedziałek	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos chrzanowy + 120 g (MLE, SO2.) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Naleśnik z serem białym + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Smietana na słodko 50 g (MLE.) Sałatka owocowa + 150 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka śledziowa z ziemniakami 150 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2543.62 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2723.76 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 119.18 g; Kw. tł. nasy.: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 9.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Selerowa z makaronem + 250 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (MLE.) Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z makaronem + 250 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (MLE.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z kurczakiem, ryżem, kukurydzą i ananasem 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porceczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (MLE b/LAK.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałatka ziemniaczana z kukurydzą i ogórkiem z olejem 150 g (MLE, GOR.) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porceczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (MLE b/LAK.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2588.72 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 108.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 292.26 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2481.87 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 106.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-17 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ. SOJ. SEL.) Ryż gotowany na sypko + 200 g Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (GLU PSZ. MLE.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Sałatka grecka. 150 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Paluszki z sezamem 70 g (GLU PSZ. SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2833.00 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 410.65 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2974.59 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 114.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-18 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 "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup saszetka 20g 1 szt Ogórek świeży 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Ser wędzony 50 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Obiad	Krem z buraków + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Groszek zielony blanszowany + 15 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z buraków + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Placki ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ. JAJ.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 50 g (MLE.) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Groszek zielony blanszowany + 15 g
	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 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) 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.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2516.59 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 103.78 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 23.29 g;	Wartość energetyczna: 2565.20 kcal; Białko ogółem: 58.64 g; Tłuszcz: 115.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-19 piątek	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.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Talarki z marchewki 50 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Talarki z marchewki 50 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Melon 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami*() 250 ml (GLU PSZ. 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 Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ziemniakami*() 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Racuchy z ziołami 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem. 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z makaronu z brokułem 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Roszponka 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: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2411.57 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) 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.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Kotlet drobiowy C&C 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2358.97 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.54 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-21 niedziela	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>) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>SO2.</u>) Papryka świeża 100 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>)
	Obiad	Ryżowa staropolska 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 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>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 400 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka + 75 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2351.25 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 3234.22 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 125.73 g; Kw. tł. nasy.: 47.00 g; Węglowodany ogółem: 434.15 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 13.04 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,