

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ. 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.) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + bez cukru 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ. MLE.) Mus truskawkowy + 100 g (MLE.) Sałatka owocowa + 150 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2616.36 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 112.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 13.42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2573.96 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 126.38 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 7.53 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-30 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Polędwiczka z kurczaka parowana + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g 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>) Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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 (<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>) Hummus z ciecierzycy 80 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 150 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	Chipsy z buraka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2165.82 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2301.92 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 9.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-01 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 JE CZ.) 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.) Kokosowy dal z zieloną soczewicą + 200 g (MLE, GOR, SO2.) Ryż gotowany na sypko + 200 g 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2112.34 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2380.63 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-02 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-wędzonka 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) + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (SOJ. SEL.) Gotówki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ. MLE.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (MLE.) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Surówka z rzodkwi. 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretki z owocami bez dodatku cukru 123g 1 g	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 Galaretki z owocami bez dodatku cukru 123g 1 g
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2595.81 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2795.59 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 9.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-03 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-pszenny 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: 2461.37 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2554.82 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 110.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 124.98 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.25 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-04 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>) 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-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 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-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: 2424.14 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 107.76 g; Kw. tł. nasy.: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2576.75 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kw. tł. nasy.: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-05 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 25 g 2 szt 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.) Placuszki z cukini 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip czosnkowy 100 g (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.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra 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 Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	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 Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2517.20 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2715.33 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 134.99 g; Kw. tł. nasy.: 47.64 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.25 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,