

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Majonez 10 g (JAJ, GOR,) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Płatki pszenne 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Majonez 10 g (JAJ, GOR,) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ryż gotowany na sypko + 200 g Mus z jablek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny + 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krem z kalafiora + 250 g (SOJ, SEL,) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Cukinia faszerowana pomidorami.fetą,czerwona fasola 300 g (MLE,) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pasztet z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	PN	<p>Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2974.01 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 434.60 g; W tym cukry: 147.94 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 11.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2489.18 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 8.90 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	<p>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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆCZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆCZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)</p>
	Obiad	<p>Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z czarnej rzepy z czamuską + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>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 Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g (<u>RYB. GOR.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>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>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		<p>Wartość energetyczna: 2279.09 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 12.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376.48 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 10.26 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Winogrona 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami* i serem żółtym 300 g (<u>SEL, MLE b/LAK</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 54.27 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Deser Berisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenzny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Deser Berisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 2 szt. 2 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Naleśniki z pieczarkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , <u>MLE</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR</u>) Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2397.16 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2570.60 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasy.: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 123.17 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-24 piątek	Śniadanie	<p>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-pszenno 30 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 Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)</p>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ,SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ,SEL, GLU JEĆZ,</u>) Gołąbki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Jogurt brzoskwinowy 100g 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Jogurt brzoskwinowy 100g 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła* 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2442.04 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 12.05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2473.23 kcal; Białko ogółem: 63.01 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 121.57 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.96 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-25 sobota	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Polanki"wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆCZ.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzu średnio rozdrobiony, pieczony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 g	
		<p>Wartość energetyczna: 2721.09 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 107.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3018.96 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 108.18 g; Kw. tł. nasy.: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 140.58 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.44 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-26 niedziela	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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	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>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>S02.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami* i serem żółtym 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3090.71 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 118.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3003.99 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 120.57 g; Kw. tł. nasy.: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 8.50 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,