

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 50 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	Platki 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 50 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 pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g ( <u>SEL,</u> ) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ,</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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: 3041.13 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 431.83 g; W tym cukry: 160.46 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 140.24 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 13.74 g;
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt	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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wołowy dieta + 200 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет 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 ( <u>MLE,</u> ) 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: 2445.45 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2488.47 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 115.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 12.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u> ) Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Mizeria + 75 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kotlet z kalafiora i jaj + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Mizeria + 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g ( <u>JAJ, RYB, GOR</u> ) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 100 g Roszponka 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: 2330.72 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2202.75 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 9.46 g;
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Platki kukurydziane na mleku 250 ml ( <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> ) Szynkowa 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Platki kukurydziane 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 żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Naleśniki z pieczarkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Salatka 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, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 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 Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 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, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2479.59 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 16.10 g;	Wartość energetyczna: 2900.24 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 119.16 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 14.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Krem o smaku orzechowym 50 g (MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sos grecki + 100 g (SEL.) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (SEL.) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2459.82 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.53 g;	
2024-10-12 sobota	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.) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL.) Połędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Klopsik z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2.) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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.) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka z ryżu i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kielki brokuła 5 g Salatka z ryżu i brokułów + 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2486.66 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 12.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50g Ser wędzony 50g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100g ( <u>GOR</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ser wędzony 50g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100g Mix sałat 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250ml Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Schab pieczony cały + 100g Sos porowy 100g Salata zielona z jogurtem + 75g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 75g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Zupa pomidorowa z makaronem + 250g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona z jogurtem + 100g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostrońce niejadalnej 50g ( <u>GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50g Kielki lucerny 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 50g Papryka świeża 50g Kielki lucerny 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2626.29 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2396.05 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.83 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,