

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynek z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 250 g (SOJ, SEL.) Ryż brązowy na sypko + 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą z pieczarkami, papryką i cukinią* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Sałatka szwedzka + 75 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Skrzydełka dr. pieczone 3 szt 260 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Surówka z marchwi z olejem 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.) Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt (MLE.)	
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2431.89 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2764.97 kcal; Białko ogółem: 143.95 g; Tłuszcz: 119.53 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Melon 150 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet Schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka + 75 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Gołąbki 170 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany + 75 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kiełki rzodkiewki 5 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kiełki rzodkiewki 5 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, SĘZ.)	
		Wartość energetyczna: 2314.36 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2278.85 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-03-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet drobiowy + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 75 g (MLE.) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pałki dr. w sosie musztardowym 150 g (GOR.) Sałatka szwedzka + 75 g (GOR.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Tofu 50 g (SOJ.) Papryka konserwowa 50 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 (SOJ.)	
			Wartość energetyczna: 2112.18 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Winogrona 150 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Winogrona 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem + 250 g (JAJ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet De Volaille z serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sałatka z buraka i jabłka (z olejem) + 75 g Surówka Colesław b/c () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem + 250 g (JAJ, SOJ, SEL.) Kluski śląskie z boczkiem i cebulą 300 g (JAJ, SOJ, SEL.) Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 75 g (GOR.) Surówka Colesław b/c () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Ser żółty 50 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2641.37 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 60.43 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2911.91 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 134.14 g; Kw. tł. nasy.: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 14.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (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.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Ryżowa z warzywami + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB.) Sos koperkowy + 100 g (MLE, GOR.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE, SO2.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa z warzywami + 250 g (SOJ, SEL.) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z selera i marchwi () 75 g (MLE, SEL.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2413.51 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2828.07 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 118.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 8.61 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,