

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serowy omlet z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Jogurt waniliowy + 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Karkówka pieczona + 100 g ( <b>GOR,</b> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PN	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</b> )	
		Wartość energetyczna: 3030.74 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 446.31 g; W tym cukry: 156.17 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2902.51 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 118.30 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Gulasz wołowy + 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet Schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta zasmażana 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g ( <b>RYB, GOR.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2315.21 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2198.55 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 12.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Winogrona 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Owocowa zupa z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z dorsza + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sałatka szwedzka + 75 g ( <b>GOR,</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SÓJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</b> )	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2521.71 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2515.08 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 101.51 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-18 czwartek	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> ) Pasztet wieprzowy z włoszczyzną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szczawiowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g Sałata 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 jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2267.82 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 103.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 258.56 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2635.12 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 116.87 g; Kw. tł. nasy.: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony + 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 ml ( <b>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ,</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Mizeria 75 g ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Ciaśka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2404.49 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2537.14 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 336.80 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 12.32 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,