

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-06-28 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.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu i wędliny drob wieprz z natką pietruszki 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Sok marchwiowy 200 ml Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</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 (GLUPSZ, 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.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLUPSZ, MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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>
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		<p>Wartość energetyczna: 2476.31 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 100.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2597.25 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 129.49 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 9.74 g;</p>

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,