

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-06-03 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.) Szynkowa 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, 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) b/c + 75 g Sałatka szwedzka + 75 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Skrzydło pieczone w glazurze miodowej + 180 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 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.) Szynka 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: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Melon 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet Schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z miruny + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2287.94 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-06-05 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet drobiowy z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Sałata zielona z kefirem + 75 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Okrasa z boczkiem i cebulą* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona z kefirem + 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2161.26 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2272.40 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 93.43 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Winogrona 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet drobiowy nadziewany serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Surówka Colesław z białej kapusty + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pałki dr. w sosie miodowo-paprykowym 150 g (GOR.) Surówka Colesław z białej kapusty + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 75 g (GOR.) 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.) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce 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 Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (MLE, ORZ.)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2630.62 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 111.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2774.98 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 127.93 g; Kw. tł. nasy.: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 15.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-06-07 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 ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL ,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Śledź w śmietanie + 150 g (JAJ, RYB, 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	Grysikowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL ,) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 75 g (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 ,) Szynka 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	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ ,)	
		Wartość energetyczna: 2837.80 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 117.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 3092.02 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 125.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.00 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,