

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-22, poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, 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,) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (SEL,) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + bez cukru 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpeciki wieprzowo-wołowe + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, SO2,) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 75 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,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 121.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2553.37 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 119.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 13.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Mix sałat 20 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Papryka świeża 50 g Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Botwina z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczki z kurczaka parowane + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (MLE.) Mizeria 75 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Botwina z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 75 g Marchewka gotowana (żółta, pomarańczowa) 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.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (RYB, MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (MLE.)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2172.79 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-24 środa	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane - słupki 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g (SEL.) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) 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.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2110.67 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 274.63 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1996.15 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-25 czwartek	Śniadanie	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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Obiad	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Żeberka wieprzowe pieczone + 250 g Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (<u>MLE.</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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi. 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2148.43 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 3054.31 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 153.47 g; Kw. tł. nasy.: 67.50 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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	Brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cebula smażona + 30 g 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2451.20 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; W tym cukry: 119.92 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2499.13 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 107.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 120.66 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 10.07 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,