

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Z ogr. łatwo przy.węgl. z insuliną
2024-07-29 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.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE.) Sok jabłkowy 200 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus truskawkowy + 100 g (MLE.) Arbuz 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szpinak gotowany z olejem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Surówka z marchwi z olejem 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Paluszki z sezamem 50 g (GLU PSZ, SEZ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2601.95 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2604.47 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 99.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 14.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Z ogr. łatwo przy.węgl. z insuliną
2024-07-30 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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 b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Nektarynka 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet Schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Salata zielona z kefirem + 75 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny + 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Salata zielona z kefirem + 75 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Sok pomarańczowy 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa b/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.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2436.77 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2140.28 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 264.75 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 11.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Z ogr. łatwo przy.węгло. z insuliną
2024-07-31 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Chłodnik Litewski 250 ml (<u>JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chłodnik Litewski 250 ml (<u>JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka szwedzka + 150 g (<u>GOR.</u>)
	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/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>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2161.25 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2244.52 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Z ogr. łatwo przy.węglu. z insuliną
2024-08-01 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% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Winogrona 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 30 g (SEZ.) Talarki z marchewki 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy nadziewany serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Surówka Coleslaw z białej kapusty + 75 g (JAJ, MLE, GOR, S02.) Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salatka z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g (GOR.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (MLE, ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2451.16 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 15.92 g;	Wartość energetyczna: 2303.68 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 16.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Z ogr. łatwo przy.węglo. z insuliną
2024-08-02 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,) Ser topiony 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (SEL,) 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 b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami +. 250 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sledź 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	Krupnik ryżowy z ziemniakami +. 250 g (SOJ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (RYB,) Sos koperkowy + 50 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
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 g (SEL,)
	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* dieta z jajkiem 150 g (JAJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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 JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,)
	Wartość energetyczna: 2919.36 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 128.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2217.30 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 12.07 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,