

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-06 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	<p>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 wpieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE.) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z brokuła + 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>
	PN	<p>Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ.)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 3187.17 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 429.16 g; W tym cukry: 158.40 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2592.30 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 140.24 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 12.69 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-06 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) 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.) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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 (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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% 15 g (MLE.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE.) Sałatka grecka + 150 g (MLE.) Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE.)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2454.73 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2502.66 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 113.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-06 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kalafiora i jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 100 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: 2402.57 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2196.32 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-06 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g</p> <p>Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy + 100 g</p> <p>Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półdewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
	<p>Wartość energetyczna: 2311.42 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 16.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2604.21 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 104.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 14.09 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-06 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-06 piątek	Sniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (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,) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Krem o smaku orzechowym 50 g (MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) 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 (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 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,) 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,) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR,) 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	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,)	
		Wartość energetyczna: 2413.41 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2691.73 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 113.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 62.38 g; Sól: 11.83 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,
SO2 - 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 JEĆCZ - 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,