

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-04 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 wieprzowy 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,) Salata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Knedle z truskawkami 300 g (GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,) 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 3278.67 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 478.36 g; W tym cukry: 138.90 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 10.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 140.24 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 13.74 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 półtusty 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 dieta + 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-boczniakowy + 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 Kielki 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.) Salatka grecka + 150 g (MLE.) Kielki 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: 2447.34 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 27.44 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 2024-11-04 do dnia 2024-11-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE₁) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE₁) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Wędliina 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.) Serowy omelet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE₁) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (MLE, SEL.) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Kotlet z kalafiora i jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (MLE, SEL.) Brukselka gotowana + 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 (MLE₁) Ser mozzarella 50 g (MLE₁) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (JAJ, RYB, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE₁) Ser mozzarella 50 g (MLE₁) 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 (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.98 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 2024-11-04 do dnia 2024-11-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-07 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR.</u>) Kalańfort 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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 (<u>MLE, ORZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2259.56 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 15.56 g;	Wartość energetyczna: 2680.21 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 114.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 14.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-08 piątek	Śniadanie	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 kiszzonej 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE,) 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 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: 2460.42 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 115.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 62.10 g; Sól: 11.86 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 JEĆZ - 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,