

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-22 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokula + 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Karkówka pieczona + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kluski leniwe z serem z bułą tartą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Porzeczkowy twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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> ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Paluszki z sezamem 70 g ( <u>GLU PSZ, SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2869.25 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3058.75 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 429.55 g; W tym cukry: 129.98 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 13.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-22 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Zielona pasta z pieczonogo kurczaka + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <u>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> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salatka grecka + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt ( <u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2418.66 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2483.10 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 109.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-22 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <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	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z mozzarellą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Tzatziki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 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> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</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: 2397.03 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2818.06 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 118.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-22 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Surówka Coleslaw + 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Ryż biały + 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Tofu pieczone plastry + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka Coleslaw + 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 75 g ( <u>GOR</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> ) Polędwica 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 salat 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 salat 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: 2540.32 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 16.17 g;	Wartość energetyczna: 2785.53 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 107.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 15.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-22 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ) Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pierogi z owocami* 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2423.15 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2859.97 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 111.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 8.37 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,