

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki 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>) Salata 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 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 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 twarózek + 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>) Porzeczkowy twarózek + 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
	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: 2710.07 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-22 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 pieczonego 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 2024-10-21 do dnia 2024-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-23 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, 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 wędzonej z cebulą i ogórkiem + 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: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 279.40 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2768.91 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 111.24 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-24 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 2024-10-21 do dnia 2024-10-25 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-25 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>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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 kalamajki z natką pietruszki + 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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>) Brzoskwinia 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 Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 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: 2577.17 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2984.69 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 114.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 413.18 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.62 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,