

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. 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>) Frankfurterki 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 250 g (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3064.58 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 119.64 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2716.53 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 108.97 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 12.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt</p>	<p>Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Żeberka wieprzowe pieczone + 200 g Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2793.77 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 125.54 g; Kw. tł. nasy.: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 9.82 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-30 środa	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (MLE.) Sałatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kiełków + 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kiełków + 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ. MLE. SEL.) Makaron łazanki + 200 g (GLU PSZ. JAJ.) Kapuśka z mięsem wieprzowym + 200 g (GLU PSZ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ. MLE. SEL.) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 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.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2296.21 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2090.57 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Zupa krem z buraków + 250 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Groszek zielony blanszowany + 15 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 250 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Groszek zielony blanszowany + 15 g Makaron penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2248.65 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 247.81 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2385.32 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-01 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Racuchy z ziołami 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (MLE.) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2658.74 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 107.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 3040.18 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 129.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.14 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.24 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,