

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Frankfurterki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Krokietki ziemniaczane z mozzarellą + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</b> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretkę z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretkę z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3086.08 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 121.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2652.77 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 106.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 11.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-01 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>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Papryka świeża 50 g                      Mix sałat 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</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>)                      Papryka świeża 50 g                      Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</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>)                      Mizéria + 75 g (<u>MLE.</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>)                      Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osionce 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>)                      Śliwka szt 1 szt                      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>)                      Śliwka szt 1 szt                      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: 2823.17 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 125.72 g; Kw. tł. nasy.: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 11.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2187.40 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.77 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-02 środa	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kielków 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kielków 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Makaron łazanki + 200 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych + 75 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych + 150 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzony średnio rozdrobniony, pieczony 50 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku + 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku + 50 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2094.97 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 287.16 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 11.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1841.54 kcal; Białko ogółem: 58.47 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 246.42 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 10.06 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g</p> <p>Twarożek różany + 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Salata strzępiasta zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Hummus + 50 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata strzępiasta zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Zupa krem z buraków + 250 ml (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Groszek zielony blanszowany + 15 g</p> <p>Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 200 g</p> <p>Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Marchew mini gotowana + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa krem z buraków + 250 ml (<b>SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Groszek zielony blanszowany + 15 g</p> <p>Makaron penne + 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Marchew mini gotowana + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Ślupki papryki kolorowej 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z fasoli z cebulką + 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)</p> <p>Ślupki papryki kolorowej 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
		<p>Wartość energetyczna: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 10.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268.23 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.29 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-04 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser wędzony 50 g ( <b>MLE</b> ) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g ( <b>GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser wędzony 50 g ( <b>MLE</b> ) Domowa czekośliwka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 80 g ( <b>GOR</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Racuchy z ziołami 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Galaretką drobiowa 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 ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2641.12 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 3022.56 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 126.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 118.88 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 9.09 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 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,