

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-07-01 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 kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Marchewka gotowana + 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Arbus 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Paluszki z sezamem 50 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2578.30 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 392.22 g; W tym cukry: 141.72 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2667.33 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 132.12 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 8.24 g;
2024-07-02 wtorek	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser wędzony 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>) Melon 150 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Salata zielona z kefirem + 75 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z kefirem + 75 g (<u>MLE.</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% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Buraczki gotowane słupki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</u>)	Herbatniki Be Be 14g 2 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 100.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-07-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Chłodnik z ogórka i rzodkiewki 250 ml (<u>JAJ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z zacierką + 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 50 g Rozpzonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rozpzonka 10 g Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2496.07 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.94 g;
2024-07-04 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% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser topiony 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 JECZ</u>) Winogrona 150 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Sałata lodowa 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Winogrona 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Surówka Coleslaw z białej kapusty + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Kalafior gotowany + 75 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Ser żółty 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>)	Kasza manna z musiem truskawkowym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2609.91 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 16.64 g;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 120.48 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-07-05 piątek	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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czamuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 100 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami +. 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie + 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik ryżowy z ziemniakami +. 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane 75 g Szynek gotowany z olejem + 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta z jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2816.17 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 117.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2298.81 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 10.58 g;
2024-07-06 sobota	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>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z makaronem + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Dynia parowana + (z natką pietruszki) 75 g Bukiet warzyw gotowanych + 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>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów. 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pasta drobiowo-warzywna z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL,</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka z ryżu i brokułów. 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2289.99 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2434.63 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.59 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-07-07 niedziela	Sniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (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) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser wędzony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 10 g
	Obiad	Ziemniaczana + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 75 g Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Ziemniaczana + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JEJCZ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 10 g Dyńa z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2831.73 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2816.70 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 10.06 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,