

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	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 JECZ.</u>) Dip ziołowy 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>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 150 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka śledziowa z ziemniakami 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 3120.98 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 131.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2632.45 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 109.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 110.81 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 9.58 g;
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</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	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kurczakiem, ryżem, kukurydzą i ananasem 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser o smaku truskawkowym 115g 1 szt (<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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka ziemniaczana z kukurydzą i ogórkiem z olejem 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser o smaku truskawkowym 115g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3373.61 kcal; Białko ogółem: 151.54 g; Tłuszcz: 163.58 g; Kw. tł. nasy.: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2558.66 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 10.40 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pieczona owsianka brownie z malinami + 50 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Muffin warzywny z wędliną + 76 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 80 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL,</u>) Mix салат z sosem winegret + 75 g (<u>GOR,</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidoroki koktajlowe 50 g Kiełki brokoła 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2892.59 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 426.63 g; W tym cukry: 121.82 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2703.55 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 108.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 118.10 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 11.69 g;
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Omlet biszkoptowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekolówka + 40 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz wegański + 80 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	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>) Salata lodowa z jogurtem + 75 g (<u>MLE,</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 białym + 200 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa z jogurtem + 75 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby z dressingiem + 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Szpinak baby z dressingiem + 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2433.51 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2689.22 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.87 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z ziołami 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową i brokulem. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z makaronu z brokulem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2538.14 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2568.20 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.73 g;
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Proziaki 30 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Paprykarz wegański + 80 g (<u>SOJ.</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pizzerinki z sera wiejskiego 50 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Omlet na parze z rukolą, fetą i pomidorkami 100 g Śniadaniowy sernik z bananami + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka z pieczarkami + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 75 g Surówka z pora z jabłkiem + 75 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Surówka z pora z jabłkiem + 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>)	
		Wartość energetyczna: 2399.91 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2418.18 kcal; Białko ogółem: 60.46 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	<p>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>) Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Sałatka z szynką, serem i żurawiną 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Domowe czekoladowe ciasteczka 60 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 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>) Bułka z pomidorami suszonymi, ogórkiem i mozzarellą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z dressingiem i pieczonym burakiem 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>	<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 400 g (<u>GLU PSZ.</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 Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt</p>	<p>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 50 g Sałata zielona z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt</p>
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 3315.89 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 407.39 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 12.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 4800.22 kcal; Białko ogółem: 199.81 g; Tłuszcz: 194.40 g; Kw. tł. nasy.: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 487.28 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 53.08 g; Sól: 15.53 g;</p>

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,