

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-05 poniedziałek	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Sałatka z tartą marchewką z sosem winegret + 100 g 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z tartą marchewką z sosem winegret + 100 g 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 dodatkiem ogórka konserwowego + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip ziołowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 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: 2939.99 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 99.44 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2764.45 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 114.88 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 126.86 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-06 wtorek	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>) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa-pomidorowa + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka ogórkowa z dynią + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g	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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka ogórkowa z dynią + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zeberka wieprzowe pieczone + 200 g Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Ziemniaki młode 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>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porzeczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</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>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porzeczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3365.76 kcal; Białko ogółem: 154.30 g; Tłuszcz: 160.18 g; Kw. tł. nasy.: 65.35 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2619.24 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 111.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.79 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-07 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Muffin z wędliną, serem i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym z łopatki + 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	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mix sałat 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 Pasztet z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kielki brokuła 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 półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka grecka. 150 g (<u>GOR.</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: 2668.53 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2706.27 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 104.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek świeży 50 g Papryka świeża 50 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 razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 80 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Obiad	Chłodnik Litewski + 250 ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa z jogurtem + 75 g (<u>MLE</u>) Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z buraków + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 15 g Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z jogurtem + 75 g (<u>MLE</u>) Marchewka 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: 2557.62 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 105.89 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 1.1.20 g;	Wartość energetyczna: 2564.26 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; W tym cukry: 132.61 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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	Dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Racuchy z ziołami 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>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 brokułem. 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z makaronu z brokułem 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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: 2333.53 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2418.77 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z jaj z rzodkiewką + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Płatki pszenne 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z rzodkiewką + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jogurtowo śmietanowy z wanilią 100 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jogurtowo śmietanowy z wanilią 100 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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 30 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	PN	<p>Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2925.70 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 446.63 g; W tym cukry: 149.67 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2795.21 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 444.53 g; W tym cukry: 154.26 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 7.92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>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>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE.</u>) Jogurt waniliowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ.</u>, <u>GOR.</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE.</u>) Jogurt waniliowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE</u>, <u>GLU OW.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g (<u>RYB</u>, <u>GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	PN	<p>Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2483.66 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 12.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2531.22 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 103.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 10.88 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-14 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, 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% 15 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u> Winogrona 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>	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> Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Sałata zielona 20 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>
	Obiad	Owocowa zupa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL,</u> Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Owocowa zupa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Kotlet z kalafiora z dodatkiem jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL,</u> Mizeria 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> 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> Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u> Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</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> Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u> Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2550.71 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2594.32 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 111.54 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, S02</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Jogurt brzoskwinowy 100g 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>) Pasta jajeczna zielona + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna zielona + 80 g (<u>JAJ, 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>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2402.46 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 123.22 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 11.80 g;