

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokula * 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą z pieczarkami, papryką i cukinią* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Sałatka szwedzka + 75 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</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> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany 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> ) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2441.25 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 128.06 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 9.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Ser wędzony 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Melon 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<b>SOJ, GOR.</b>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Melon 150 g</p>
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem + 250 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g</p> <p>Kotlet Schabowy panierowany + 120 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Brokuł gotowany + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Pomidorowa z makaronem + 250 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 300 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Brokuł gotowany + 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% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Paszтет szeфа z dodatkiem białka sojowego 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: GOR.</b>)</p> <p>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser wędzony 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Salatka grecka 150 g</p> <p>Kielki rzodkiewki 5 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	PN	<p>Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<b>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 10.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2539.46 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 115.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.56 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka orkiszowa 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek Fromage 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet drobiowy z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Sałata zielona z kefirem + 75 g ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z zacierką + 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka faszerowana ryżem i warzywami* 400 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Sałata zielona z kefirem + 75 g ( <b>MLE</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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2225.24 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2343.85 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Winogrona 150 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Winogrona 150 g</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g</p> <p>Kotlet drobiowy nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Surówka Coleslaw z białej kapusty + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kalańfort gotowany + 75 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Półędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p> <p>Mix salat 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	<p>Wartość energetyczna: 2724.58 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 122.53 g; Kw. tł. nasy.: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 15.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2760.66 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 120.64 g; Kw. tł. nasy.: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 13.30 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Roszponka 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Śledź w śmietanie 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, GOR,</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g ( <b>MLE, SO2,</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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka od Zduna-wędzona wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2791.69 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 112.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 3038.61 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 138.88 g; Kw. tł. nasy.: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 11.08 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY**

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SEL.</b> ) Połędwica 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Klopsik drobiowy + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Brukselka gotowana + 75 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> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów. 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	Chleb mieszany 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> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów. 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2281.77 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2453.01 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser wędzony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser wędzony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2694.27 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2980.14 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 388.28 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 9.61 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 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,