

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Roszponka 20 g Marchew w talarki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>SEZ.</u>) Marchew w talarki 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Krokiety ziemniaczane z dodatkiem ogórka konserwowego + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 Salatka śledziowa z ziemniakami 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 salat 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: 2922.01 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2792.32 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 106.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 119.49 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 9.62 g;
2024-07-09 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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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-pszenno-żytni 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata 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>) Salatka z kurczakiem, ryżem, kukurydzą i ananasem 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Salata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Salatka ziemniaczana z kukurydzą i ogórkiem z olejem 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Salata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3256.78 kcal; Białko ogółem: 149.08 g; Tłuszcz: 160.46 g; Kw. tł. nasy.: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 15.39 g;	Wartość energetyczna: 2529.65 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 112.47 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-07-10 środa	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron gotowany łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym z łopatką + 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mix salat z sosem winegret b/c + 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>) 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 półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka 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: 2667.73 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 115.39 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2704.03 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 6.71 g;
2024-07-11 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>JAJ, MLE,</u>) 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>) 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>) Salata 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: 2630.11 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 114.54 g; Kw. tł. nasy.: 51.21 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 21.78 g;	Wartość energetyczna: 2539.04 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-07-12 piątek	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>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	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	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 kl 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: 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;
2024-07-13 sobota	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>) Paszтет szeфа z dodatkiem białka sojowego 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy 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	Kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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>)	
		Wartość energetyczna: 2244.20 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2419.15 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-07-14 niedziela	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>) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>SO2.</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 20 g 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>)	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>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>SO2.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 20 g 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>)
	Obiad	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>)	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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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	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>SEZ.</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
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2815.42 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 3646.50 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 125.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 458.31 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 12.86 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 JE CZ - 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,