

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-02 poniedziałek	Sniadanie	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 салат z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 салат z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	Obiad	Kapusiak 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 JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-zielony + 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>) 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 салат 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 салат 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: 3146.05 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 134.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 13.23 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	Sniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka 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>) Salatka 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki 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 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>) 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 Deser o smaku truskawkowym 115g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3334.21 kcal; Białko ogółem: 150.24 g; Tłuszcz: 162.91 g; Kw. tł. nasy.: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2519.26 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		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 salat 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Kiełki 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>) 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: 2755.50 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2691.44 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 116.66 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 11.39 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekoladka + 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 łódeczki 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 drobiowy 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: 2675.22 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 48.43 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		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 w pieprzowa średno 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 pomidorami 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 pomidorami 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem 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>) Salatka z makaronu z brokułem 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Omlet na parze z rukolą, fetą i pomidorami + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 Salatka z kuskusemi fasola czerwona 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>) Salatka z kuskusemi fasola czerwona 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: 2572.83 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2791.42 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 111.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 11.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-08 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>) Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Salatka z szynką, serem i żurawiną + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Domowe czekoladowe ciasteczka + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Bułka drożdżowa z pomidorami suszonymi, ogórkiem i mozzarellą + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 100 g (<u>SEL,</u>) Salatka z pieczonym burakiem i dressingiem + 100 g (<u>SOJ, MLE, GOR,</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>)
	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>)	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>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata 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>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salata 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: 3176.02 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 3698.85 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 114.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 490.34 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 53.22 g; Sól: 12.99 g;
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	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 + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 60 g Ciasto dyniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	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>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 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>) Szynka 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>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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: 3075.42 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 107.70 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 429.70 g; W tym cukry: 132.25 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 3200.38 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 104.98 g; Kw. tł. nasy.: 50.81 g; Węglowodany ogółem: 483.57 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 10.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, ORZ, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek domowy waniliowy + 60 g (<u>MLE,</u>) Deser chia z mussem truskawkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	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>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Pieczona owsianka brownie z malinami + 50 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Mix sałat z pomidorami i dressingiem + 100 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2604.32 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 101.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2533.69 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 11.93 g;
2024-09-11 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa 60 g (<u>MLE, GOR, SOJ,</u>) Ciasto dyniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mix sałat z pomidorami i dressingiem + 100 g (<u>GOR,</u>) 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Muffin jajeczny z marchewką i jarmuzem 76 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Ciastko owsiane (dieta) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW,</u>) Mix sałat z pomidorami i dressingiem + 100 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka 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>MLE, SEL,</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z kalafiora i 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>MLE, 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 ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczno-ryżowy 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 mleczno-ryżowy 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: 2718.18 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2554.49 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 111.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-12 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta z ciecierzycy różowa z kolendrą + 60 g Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	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>) Wege paszтет warzywno-soczewicowy 80 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR</u>) Kalaftor 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka makaronowa z warzywami i szynką + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka makaronowa z warzywami i mozzarellą + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2425.79 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2656.13 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 118.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 11.12 g;
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarózek domowy waniliowy + 60 g (<u>MLE</u>) Domowa czekośliwka + 50 g Białkowa salatka a'la tabbouleh + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-zielonej + 100 g (<u>RYB</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem 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 JĘCZ</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL</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>) Zielona pasta jajeczna + 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka 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-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta jajeczna + 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 JĘCZ</u>) Salatka 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 JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2700.23 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2823.58 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 102.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Sól: 12.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem-dieta + 75 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 100 g Sałatka ogórkowo-paprykowa + 80 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 100 g Sałatka ogórkowo-paprykowa + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2797.21 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2914.79 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 143.76 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 9.00 g;
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pudding chlebowy z morelami 70 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix salat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 żółty 30 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowy sernik z bananami + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Mix salat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokułowa sałatka z wędliną i czarnuszką 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3056.83 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 127.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 370.54 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 3109.12 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 131.97 g; Kw. tł. nasy.: 56.72 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 11.95 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,
SO2 - 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,