

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-16 poniedziałek	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>) Frankfurterki 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2777.69 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2983.94 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 100.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 120.21 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 8.78 g;
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gołąbki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Mizeria + 75 g (<u>MLE</u>) 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR</u>) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2118.92 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2237.29 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-18 środa	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 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 Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2110.31 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 276.39 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2113.41 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 109.48 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 230.73 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 9.01 g;
2024-09-19 czwartek	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>) Pyszna schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok wielowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Sok wielowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g 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>) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udzka kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszk-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszk-pasternak 100g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2089.42 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 9.83 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekolówka + 50 g Rukola ze słonecznikiem i winogretem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekolówka + 50 g Rukola 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy 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>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2660.39 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.53 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,