

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-17 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dynia z wody z natką pietruszki. 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos 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>) Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szyunka wędzona,parzona 50 g Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szyunka wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata 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 JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ,</u>)	Herbatniki Be Be 14g 2 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2974.01 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 434.60 g; W tym cukry: 147.94 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 10.53 g;
2024-06-18 wtorek	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>) Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	Obiad	Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g 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>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z makreli, ogórka kons.,groszku i cebuli 80 g (<u>RYB, GOR,</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2282.40 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2180.96 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 9.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-19 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa Kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Winogrona 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa Kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL,</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzynna z zacierką + 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jogurt&żoża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2408.20 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2309.98 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 10.00 g;
2024-06-20 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 dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Gałka mięsno-ryżowa + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałata zielona z olejem 75 g Kalańfort 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata 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 jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2214.22 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2335.23 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-21 piątek	Śniadanie Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 100 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)
	Obiad Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony + 100 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOZ</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 75 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa zielona + 75 g 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</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 Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>) 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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2446.26 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2113.72 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 11.94 g;
2024-06-22 sobota	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% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki"wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy + 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>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Klopsik drobiowy + 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
	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 Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2858.09 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 104.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2713.68 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-17 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekko strawna
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostonce niejadalnej 50 g (<u>GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z ryżu* - meksykańska z fasolą 150 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Talaraki z marchewki gotowane 50 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: 3069.52 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2901.40 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.84 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,