

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-22, 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 Salata 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata 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	Żurek z ziemniakami wegetariański + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Cukinia faszerowana pomidorami, fetą, czerwona fasola 300 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g 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 fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2723.12 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 118.49 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆCZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</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.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆCZ.</u>) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>)</p>
	Obiad	<p>Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krem z pomidorów + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 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</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g (<u>RYB.</u> <u>GOR.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		<p>Wartość energetyczna: 2280.72 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 12.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2280.23 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 9.64 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Winogrona 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i selera + 75 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem i warzywami* i serem żółtym 300 g (SEL, MLE b/LAK) Surówka z marchwi i selera + 75 g (SEL) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2370.77 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2459.37 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 56.26 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 Rozponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Papryka konserwowa 50 g Rozponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR</u>) Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron fusilli 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR</u>) Kalafior 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>) Pyszta szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g 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>SEZ</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora, ogórka i sałaty lodowej 100 g 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	Chipsy z jabłka 18g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-26 piątek	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ,SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Gołabki z kaszy gryczanej z pieczarkami z sosem pomidorowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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
	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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokula* 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2279.42 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2391.96 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-27 sobota	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SEL.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Ketchup saszetka 20g 1 szt Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata strzępiasta zielona 20 g</p>
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Salatka 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</p>	<p>Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Krem z kalafiora + 250 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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</p>
	Kolacja	<p>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 Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z brokułu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt</p>
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	<p>Wartość energetyczna: 2497.60 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 10.75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2556.37 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.15 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-28 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 z pomidora i sałaty lodowej 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 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Marmolada wieloowcowa 50 g (<u>S02.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g 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, S02.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 250 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapiekanek z ziemniaków i jajek ze szczypiorkiem () 300 g (<u>JAJ.</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, S02.</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 osłonce 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 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, SEL, 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: 3078.74 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 123.95 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3294.43 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 145.72 g; Kw. tł. nasy.: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 411.77 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 8.64 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 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,