

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z brokula + 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL) Karkówka pieczona + 100 g (GOR) Kluski śląskie + 200 g (JAJ) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Mus truskawkowy + 100 g (MLE) Śliwka szt 2 szt 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) Szyunka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Paluszki z sezamem 70 g (GLU PSZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2743.13 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 101.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2628.27 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.68 g;
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ser wędzony 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Melon 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL) Salata zielona z kefirem + 75 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (SOJ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL) Salata zielona z kefirem + 75 g (MLE) 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) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser wędzony 50 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE) Sałatka grecka + 150 g (MLE) Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2482.08 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2547.13 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 112.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 12.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką+ 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>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 JECZ</u>) Serowy omelet z gruszką+ 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Racuchy z mozzarellą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2282.47 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2601.21 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 107.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.72 g;
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Surówka Colesław z białej kapusty + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ryż biały + 200 g Salsa pomidorowa + 150 g Surówka Colesław z białej kapusty + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ</u>) Salatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 75 g (<u>GOR</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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2648.17 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 16.46 g;	Wartość energetyczna: 2822.74 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 15.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-09-27 piątek	Sniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Krem o smaku orzechowym 50 g (MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g (RYB) Sos grecki + 100 g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE, SO2) Mix салат z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL) Pierogi z owocami* 300 g (GLU PSZ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE) Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	
		Wartość energetyczna: 2451.46 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2877.39 kcal; Białko ogółem: 66.78 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 8.40 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,