

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osionce niejadalnej 50 g (<u>SEL</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLUPSZ, 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% 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + bez cukru 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + bez cukru 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2611.14 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2739.26 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	<p>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% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab będnarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Mix sałat 20 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab będnarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Miód (25g) 2 szt</p>
	Obiad	<p>Botwina z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Polędwiczki z kurczaka parowane + 120 g Salsa pomidorowa + 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORŻ, GOR, SEZ, S02.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (<u>MLE.</u>) Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Botwina z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Polędwiczki z kurczaka parowane + 120 g Sos pomidorowy + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Kasza manna z cynamonem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2206.90 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.25 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 11.07 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-06-26 środa	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) 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% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 200 ml Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 75 g Surówka z selera i brzoskwini 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Salatka 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka 50 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dżem 25 g 2 szt Salatka z pomidorów i koperku 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>)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2043.27 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2631.75 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 107.73 g; Kw. tł. nasy.: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 298.61 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 10.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	<p>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>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Klopsiki wieprzowe pieczone + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi. 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		<p>Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 268.19 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 10.90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245.01 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 9.93 g;</p>

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,