

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Majonez 10 g (JAJ. GOR.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEZ.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Majonez 10 g (JAJ. GOR.)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.)</p> <p>Ryż gotowany na sypko + 200 g</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Żurek z ziemniakami wegetariański + 250 g (SOJ. MLE. GLU ŻYT.)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g</p> <p>Burger z buraka z serem mozzarella + 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.)</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g</p> <p>Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ. JAJ.)</p> <p>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ. JAJ.)</p> <p>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
	PN	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)</p> <p>Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2619.12 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 94.54 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 98.49 g;</p> <p>Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2532.43 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 123.19 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 53.67 g;</p> <p>Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.86 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p>
	Obiad	<p>Krem z pomidorów z mozzarellą + 250 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kluski śląskie + 200 g (JAJ.)</p> <p>Gulasz wołowy + 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g (MLE.)</p> <p>Brokuł gotowany + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krem z pomidorów z mozzarellą + 250 g (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kluski śląskie + 200 g (JAJ.)</p> <p>Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy z kuskusem + 200 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g (MLE.)</p> <p>Brokuł gotowany + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pasta z makreli, ogórka kons., groszku i cebuli 80 g (RYB, GOR.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Ser wędzony 50 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	
		<p>Wartość energetyczna: 2256.08 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2325.36 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.50 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-27-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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Winogrona 150 g Sałata 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 (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (GLU PSZ.) Warzywa stir fry z tofu + 300 g (SOJ.) 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.) Sałatka 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.) Sałatka 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: 2323.59 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 3005.10 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 132.30 g; Kw. tł. nasy.: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (SOJ, MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Papryka konserwowa 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem + 250 g (JAJ, SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (SEL.) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (GOR.) Kalafior gotowy + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem + 250 g (JAJ, SOJ, SEL.) Makaron spaghetti + 200 g (GLU PSZ.) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (SEL.) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (GOR.) Kalafior gotowy + 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) 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 (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chipsy z jabłka 18g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 3020.57 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 100.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 458.69 g; W tym cukry: 200.28 g; Błonnik pok.: 72.80 g; Sól: 25.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony 100 g (RYB.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, S02.) 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 (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.) Sos chrzanowy + 100 g (MLE, S02.) Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt (MLE.)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2342.28 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2276.30 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Makaron gotowany penne + 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (MLE.) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 250 g (SOJ, SEL.) Makaron gotowany penne + 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (MLE.) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2477.43 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2425.81 kcal; Białko ogółem: 75.08 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-31 niedziela	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>) Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Cwikła z chrzanem b/c () 50 g (<u>MLE. SO2.</u>) Mazurek 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Cwikła z chrzanem b/c () 50 g (<u>MLE. SO2.</u>) Sernik 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</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>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 75 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.</u>) Galaretki drobiowa z udźca i cytryna + 100 g Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną 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>) Sałatka z ryżu*- meksykańska z fasolą 150 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 3503.36 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 134.88 g; Kw. tł. nasy.: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3315.29 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 126.95 g; Kw. tł. nasy.: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 422.06 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 6.60 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,