

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-18, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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 Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos chrzanowy + 120 g ( <u>MLE.</u> <u>SO2.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB.</u> <u>SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2353.64 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2717.33 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 110.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw + 250 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Burger wieprzowy z cebulką pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z białych warzyw + 250 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salsa pomidorowa + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z kurczakiem, ryżem, kukurydzą i ananasem 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porzeczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka ziemniaczana z kukurydzą i ogórkiem z olejem 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porzeczkowym b/laktozy 0,2l 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2613.86 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 112.20 g; Kw. tł. nasy.: 46.89 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2459.48 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-20 środa	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 kiet.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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> ) Serek ziarnisty naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Pomarańcza 250g 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sałatka grecka. 150 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paluszki z sezamem 70 g ( <u>GLU PSZ. SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2826.76 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 409.63 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2954.72 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 107.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 413.14 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SEL.</b> ) Ketchup saszetka 20g 1 szt Ogórek świeży 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Ser wędzony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Obiad	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 250 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej + 150 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 250 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 400 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Marchewka mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt ( <b>MLE. ORZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt ( <b>MLE. ORZ.</b> )
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2472.87 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 103.45 g; Kw. tł. nasy.: 45.23 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 21.70 g;	Wartość energetyczna: 2459.48 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Melon 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 250 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową i brokułem. 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z makaronu z brokułem 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</b> ) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2238.52 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-23 sobota	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> ) Paszтет szefa z dodatkiem białka sojowego 70 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GOR.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Kotlet drobiowy C&C 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami*( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Burger z białego sera, jaj i warzyw + 110 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. GOR. GLU OW.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE. SO2.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt ( <u>MLE. ORZ. GLU OW. może zawierać: SOJ. SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 285.14 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> ) Marmolada wieloowcowa 50 g ( <u>SO2.</u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marmolada wieloowcowa 50 g ( <u>SO2.</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SO2.</u> )	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 400 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SO2.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 3268.18 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 128.53 g; Kw. tł. nasy.: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 13.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

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



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ. 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. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JEĆZ.</u> ) Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pomidorów z mozzarellą + 250 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE. SEL.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy z kuskusem + 200 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2256.08 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2325.36 kcal; 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Winogrona 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Winogrona 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa stir fry z tofu + 300 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z marchwi i selera + 75 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: GLU PSZ. SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: GLU PSZ. SOJ.</b> )
	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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-03-28 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem +. 250 g ( <u>JAJ. 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> ) Kalańfior gotowny + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem +. 250 g ( <u>JAJ. SOJ. SEL.</u> ) Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g ( <u>GOR.</u> ) Kalańfior gotowny + 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 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> )	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> ) 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chipsy z jabłka 18g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2248.96 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2367.36 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet z jaj + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</b> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwiniowy 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt ( <b>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2302.17 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 62.80 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</b> ) Makaron penne w sosie szpinakowym z serem białym + 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 250 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Makaron penne w sosie szpinakowym z serem białym + 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 75 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku z jajkiem 150 g ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2444.30 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2352.39 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 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> ) Kiełbasa 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. S02.</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. S02.</u> ) Semik 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> ) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.</u> ) Galaretką 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: 3500.21 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 134.88 g; Kw. tł. nasy.: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 425.20 g; W tym cukry: 104.72 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,