

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-01 poniedziałek	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> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Semik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Semik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Krem z buraków + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet drobiowy panierowany + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 75 g ( <u>SEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Groszek zielony blanszowany + 15 g	Krem z buraków + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 75 g ( <u>SEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Groszek zielony blanszowany + 15 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porczezskowym b/laktozy 0,2l 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiewka 50 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt pitny o smaku truskawkowo-porczezskowym b/laktozy 0,2l 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2568.95 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2664.09 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 125.41 g; Kw. tł. nasy.: 47.03 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	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 bednarza- 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami wegetariański + 250 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 200 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, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osionce niejadalnej 50 g Sałatka z ryżu i tuńczyka () 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 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 topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 20 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Chipsy z buraka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2518.43 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2733.59 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 100.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 143.61 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-03 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> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 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	Ogórkowa z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kokosowy dal z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>MLE, GOR, SOJ.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g 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
	Kolacja	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 Dżem 25 g 1 szt Rzodkiewka 50 g Sałatka 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiewka 50 g Sałatka 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> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1906.97 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 245.42 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2344.55 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 11.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> <p>Salata strzępiasta zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b>)</p> <p>Sok wieolooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Hummus 50 g (<b>SEZ.</b>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata strzępiasta zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b>)</p> <p>Sok wieolooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g</p> <p>Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)</p> <p>Sos brokułowy- dieta + 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g</p> <p>Kalańior gotowny + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g (<b>SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty C&amp;C 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g</p> <p>Kalańior gotowny + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p> <p>Surówka z rzodkwi. 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pasta z fasoli 50 g</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Surówka z rzodkwi. 150 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
		<p>Wartość energetyczna: 2122.85 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 81.38 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 52.30 g;</p> <p>Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2298.89 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 100.01 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 55.67 g;</p> <p>Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 10.35 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-05 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata z brokułem,ciemierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2387.20 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 44.14 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2576.25 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz: 112.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; W tym cukry: 124.39 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.61 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,