

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-08 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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 brokuła * 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Krem z kalafiora + 250 g (SOJ, SEL.) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Ryż brązowy na sypko + 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą z pieczarkami, papryką i cukinią* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Sałatka szwedzka + 75 g (GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z kalafiora + 250 g (SOJ, SEL.) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pietruszkowy + 100 g (MLE.) Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 75 g Sałatka szwedzka + 75 g (GOR.) 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 Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantazja 1 szt (MLE.)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2446.63 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	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.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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 JĘCZ.) Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет 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 JĘCZ.) Melon 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet Schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka + 75 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy z kuskusem + 300 g (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka + 75 g (SEL.) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет szeфа z dodatkiem białka sojowego 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałatka grecka. 150 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2489.23 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2628.75 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 112.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-10 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% 20 g (MLE,) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka orkiszowa 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Fromage 70 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet drobiowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z zacierką + 250 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Papryka faszerowana ryżem i warzywami* 400 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 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,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL,) Tofu 50 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Tofu 50 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) 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 (SOJ,)	
		Wartość energetyczna: 2210.62 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2374.07 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Winogrona 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Winogrona 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet drobiowy nadziewany serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Surówka Coleslaw b/c () 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Szpinakowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL.) Makaron spaghetti + 200 g (GLU PSZ.) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Półędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (MLE, ORZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2699.01 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 119.81 g; Kw. tł. nasy.: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 15.65 g;	Wartość energetyczna: 2759.17 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 120.62 g; Kw. tł. nasy.: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 13.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (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.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (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.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Śledź w śmietanie 150 g (JAJ, RYB, MLE, GOR.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE, SO2.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 250 g (SOJ, SEL.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Sałatka owocowa + 150 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata 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.) Sałatka jarzynowa* z jajkiem 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2549.35 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 110.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2789.35 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 104.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 397.35 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 48.21 g; Sól: 7.88 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,