

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)
		Paluszki z sezamem	70 g (<u>GLU PSZ, SEZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2779.46 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2652.91 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Miód (25g) 2 szt Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, 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>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2829.35 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 121.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2782.67 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 12.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-19 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>.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>.) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt	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>.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 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>.) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>.) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler naciowy słupki + 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2567.85 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2138.18 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos paprykowy + 100 g Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR,</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ,</u>)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2442.65 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 281.94 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2664.90 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 105.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2843.16 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 110.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 3293.82 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 139.05 g; Kw. tł. nasy.: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 142.42 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 10.95 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,