

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ryż brązowy + 200 g Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE,</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>) Szyńka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szyńka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>)
	NP	Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>) Wartość energetyczna: 3122.76 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 129.10 g; Kw. tł. nasy.: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sól: 15.62 g;	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Wartość energetyczna: 2800.32 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 11.67 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślaný 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR. S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia na parze + 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PN	Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2383.96 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 255.69 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2238.27 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 10.74 g;

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Zacierka 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 130 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kalafior gotowany + 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2426.68 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2484.31 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.45 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</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>) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</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>) Sałatka 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Baton zbożowy (orzech-migdał) 1 szt 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2451,12 kcal; Białko ogółem: 93,81 g; Tłuszcz: 98,12 g; Kw. tł. nasy.: 43,89 g; Węglowodany ogółem: 300,02 g; W tym cukry: 90,76 g; Błonnik pok.: 25,69 g; Sól: 14,25 g;	Wartość energetyczna: 2534,39 kcal; Białko ogółem: 131,31 g; Tłuszcz: 79,08 g; Kw. tł. nasy.: 36,20 g; Węglowodany ogółem: 331,67 g; W tym cukry: 88,72 g; Błonnik pok.: 27,32 g; Sól: 12,10 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Mieszanka studencka 40g 1 szt (ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE,) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Banan 1szt. 1 szt	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (JAJ, GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE,) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
		Wartość energetyczna: 3035.50 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 114.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2729.50 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 12.28 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,