

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŹNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-03 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 Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	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>) Pasta z fasoli z cebulką + 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 Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
	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>) 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	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>) 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>)
	PZ	Paluszki z sezamem	70 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2960.80 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 123.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 15.36 g;	Wartość energetyczna: 3016.80 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 110.64 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 121.50 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 11.61 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-04 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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jogurt kremowy Fantasia 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>) Dżem 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 150 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>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR. SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 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 Śliwka szt 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2752.65 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 115.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2618.81 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 107.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 14.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-05 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>) Salata 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>) 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>) Pasta z brokuła + 50 g Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 130 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połudwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Śmietana 18 % tł 50 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera + 150 g (<u>MLE, 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 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, ŚEZ, S02,</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2350.49 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2524.32 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz: 113.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-06 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 Kiwi 1 szt 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>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 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>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL</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 pólki 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>)	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>) Miód (25g) 2 szt Sałatka grecka + 200 g (<u>MLE</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Baton zbożowy (orzech-migdał) 1 szt 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2386.42 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2277.18 kcal; Białko ogółem: 64.34 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 11.58 g;

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Wegetariańska	
2025-11-07 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 natką pietruszki + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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: 2944.50 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 105.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 3326.15 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 142.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 426.02 g; W tym cukry: 118.75 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 12.58 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,