

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 niejdalnej 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	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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>)
	PN	Paluszki z sezamem	70 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2976.73 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 126.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2999.94 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 111.78 g; Kw. tł. nasy.: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-07 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 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 Sałatka 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>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 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>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2782.05 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 115.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2648.21 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 48.47 g; Sól: 14.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-08 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 2025-10-06 do dnia 2025-10-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-09 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 Winogrona 150 g	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 słończnikiem + 50 g Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Winogrona 150 g
	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 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 wiejski ziamisty 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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 50 g 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: 2399.77 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2233.94 kcal; Białko ogółem: 58.28 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 11.07 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-10 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>) 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>) Gruszka 1szt. 150 g	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>) 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>) Gruszka 1szt. 150 g
	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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PZ	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	
		Wartość energetyczna: 2882.91 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 110.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 3259.85 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 148.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; Węglowodany ogółem: 395.55 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 54.82 g; Sól: 12.67 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,