

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Frankfurterki 1 szt. 35 g (<u>SOJ</u> .) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 70 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u> .) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek ziarnisty naturalny 50 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</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU JĘCZ</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> <u>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 jarzynowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kluski leniwe z serem z bułką tartą 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> .) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>MCK</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 80 g (<u>MLE</u> .) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>RYB</u> , <u>MCK</u> .) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2747.01 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2911.38 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 439.65 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</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 pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Południczek z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł 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 wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PN	Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2705.36 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2733.24 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 100.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 2 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 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>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Powidła śliwkowe 30g 2 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 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>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2911.41 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 113.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2908.65 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 402.39 g; W tym cukry: 161.68 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 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 + 50 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	NP	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2308.63 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 98.07 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 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>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g 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 (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 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 razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 JĘCZ.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2416.28 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2480.09 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 12.84 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 JEĆZ - 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,