

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 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</u> <u>zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<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>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ. może</u> <u>zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>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.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<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.</u> <u>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.</u>) Sałatka 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,</u> <u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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,</u> <u>MLE.</u>)
	PN	Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2941.97 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2813.91 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 403.32 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-12-16 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.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>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.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</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.</u> <u>GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ZYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> <u>GLU ZYT.</u> <u>GLU OW.</u> <u>GLU JĘCZ.</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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</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.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa 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 Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2668.51 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 115.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2782.01 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 118.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 113.07 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-12-17 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 sałat 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 JĘCZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 Sałata zielona 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: 2546.91 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2199.80 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-12-18 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Sałatka 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>) Sałatka 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>) 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>) Ser żółty 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>)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE. ORZ. GLU OW, może zawierać: SOJ. SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2463.85 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.76 g; Węglowodany ogółem: 280.72 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 13.72 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 2025-12-15 do dnia 2025-12-19 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, 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 czarnuszką + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, 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 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 JĘCZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 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>) Kopytka ziemniaczane * z cukrem i bułka tartą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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: 2934.16 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 118.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 3741.00 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 155.20 g; Kw. tł. nasy.: 51.91 g; Węglowodany ogółem: 509.52 g; W tym cukry: 145.35 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.18 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,