

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-27 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>) Frankfurterki 1 szt. 35 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 70 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g 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: 3255.68 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 124.31 g; Kw. tł. nasy.: 49.16 g; Węglowodany ogółem: 429.91 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2540.36 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 11.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-28 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 салат 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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>) Twarożek pomidorowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńa 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka 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>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2626.56 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 111.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2507.31 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 114.45 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-29 środa	Śniadanie	Makaron 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>) Szynka 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt	Makaron 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>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż biały + 200 g Kociolatek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE,</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż biały + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 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 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 + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa 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>) Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2423.95 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2560.51 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 115.13 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 13.08 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Bulka 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 ost.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 80 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Mizeria + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</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 z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka jogurtowa smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2612.73 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 113.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.23 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2727.43 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 368.73 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 11.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-31 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>) Rzodkiew biała 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>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Dynia na parze + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa 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 selera i jabłka b/c + 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 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>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2435.91 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2838.84 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kw. tł. nasy.: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 147.68 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.84 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 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,