

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-09-29 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 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>) 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, SOJ, GLU JECZ.</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-zielony + 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>) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, 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>) 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	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: 2721.14 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 12.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-09-30 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>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) 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.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</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 polowie 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</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 polowie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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: 2551.07 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 105.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 10.22 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-01 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Dżem 25 g 2 szt	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>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata 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 Kociółek 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>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 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	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
	PN	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2403.67 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2297.31 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-02 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 kieł.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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy - Fantasia 1 szt. 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>) 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy - Fantasia 1 szt. 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</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>) Makaron penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalańfior 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 Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek różany + 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>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Twarożek różany + 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
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2647.28 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 123.60 g; Kw. tł. nasy.: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 268.84 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2664.14 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.82 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI,</u> <u>MLE, ORZ, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI,</u> <u>MLE, ORZ, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Arbuz 150 g
	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,</u> <u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotleciki cukiniowe + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>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>)	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>) 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>) Sałatka grecka + 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2491.92 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2513.62 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 142.72 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 13.00 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,