

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-20 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 niejadalnej 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata 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 długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szab 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, 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, 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>) Salatka 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, 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>) Serek wiejski ziarnisty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>)
	NP	Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2654.99 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 12.68 g;		Wartość energetyczna: 2480.83 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 9.78 g;	

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 60 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 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 80 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 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 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 JECZ.</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>) 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 Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ. może zawierać: OZI. MLE. SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2827.75 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 121.13 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2622.50 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.75 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 112.36 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-22 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>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 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>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Dynia 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Paprykarz z miruny dieta + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Buraki gotowane + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PZ	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2567.85 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2693.03 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŹNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-23 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Winogrona 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 70 g Twarożek + 80 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Kalańior 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>) 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 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 różany + 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PN	Baton zbożowy Bał 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2513.47 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 299.58 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2467.18 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 13.10 g;

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Chipsy z jabłka 18g 1 szt 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 JECZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 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: 2843.16 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 110.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2955.40 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 11.21 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,