

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Frankfurterki 50 g (SOJ.) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ. SOJ. GLU JEĆZ.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ. MLE. SEL.) Placuszki z cukini 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: RYB. MCK.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 80 g (MLE.) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (GLU PSZ. SOJ. może zawierać: RYB. MCK.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2577.89 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 106.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2541.37 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 118.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe z mozzarellą i sosem vinegret + 100 g (<u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połudwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gołąbki ziemniaczano-pieczarkowe 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Tofu pieczone plastry + 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami i szynką b/c + 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2128.85 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2300.63 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 110.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-05 środa	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ. GOR.</u>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Majonez saszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ. GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2418.14 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 110.18 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2768.14 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 110.90 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka ogórkowa z dynią + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kalaftor gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ.</u>) 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. SOJ. MLE. ORZ. SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2475.39 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2698.22 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 104.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-07 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Domowa czekośliwka + 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Rukola ze słonecznikiem i winogretem + 60 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Domowa czekośliwka + 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Rukola ze słonecznikiem i winogretem + 60 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g+ 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2624.58 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 110.59 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2631.55 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 100.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.12 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,