

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-06 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.) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 Polędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka cytrynowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.) Gołąbki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Babka cytrynowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (SOJ.) 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: 2809.78 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 15.62 g;	Wartość energetyczna: 2830.50 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 116.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 46.54 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Tofu marynowane w ziołach + 50 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL.) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos chrzanowy + 100 g (MLE. SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 75 g (MLE.) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (SOJ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem białym + 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Ogórek konserwowy 40 g (GOR.) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.) Ogórek konserwowy 40 g (GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2118.14 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 10.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2490.44 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 145.41 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.32 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-08 środa	Śniadanie	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.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 75 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Dip czosnkowy 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 75 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 75 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 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>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 100 g Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2165.70 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2244.39 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 111.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 258.45 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	<p>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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Kalafior gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u>, <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>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.</u>, <u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>	<p>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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>
	PN	Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	
		<p>Wartość energetyczna: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 264.94 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 11.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2534.28 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 89.33 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 9.51 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-10 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 winegretem + 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.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Domowa czekośliwka + 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.) Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 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 + 100 g (RYB.) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 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 Fasolka szparagowa żółta + 75 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Przeciwr owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2587.53 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 105.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; W tym cukry: 104.21 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2680.86 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.65 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,