

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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% 20 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Marchew mini gotowana + 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 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 Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</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 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PZ	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: 2971.58 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 125.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 3061.21 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 111.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 125.97 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 75 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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2513.85 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2497.46 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 142.97 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 250 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 75 g Brokuł gotowany + 75 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 z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 97.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2466.39 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 9.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Placki kukurydziane na mleku 250 ml (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) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Placki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 50 g (MLE) Pasta z kurczaka + 50 g Pasta warzywna + 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Winogrona 150 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Surówka Coleslaw + 75 g (JAJ, MLE, GOR, SO2) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Kalafor gotowany + 75 g Salatka 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) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (MLE, ORZ)	Kasza manna z musem truskawkowym 250 g (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Salatka z białym ryżem z wędliną i anansem - dieta + 150 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (MLE, ORZ)
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2478.13 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 16.69 g;	Wartość energetyczna: 2722.44 kcal; Białko ogółem: 145.40 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 16.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2683.18 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 109.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2486.95 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 10.46 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,