

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z brokuła + 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Karkówka pieczona + 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kluski śląskie + 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Kluski leniwe z serem z bułą tartą 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel. pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
	PN	Paluszki z sezamem	70 g ( <b>GLU PSZ, SEZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2959.68 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 124.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 3020.15 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 110.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 109.98 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 13.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Ser wędzony 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Dżem 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Mix sałat 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <b>SEL,</b> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g ( <b>SOJ,</b> ) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 75 g Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser wędzony 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałatka grecka + 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2648.45 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 130.46 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2642.13 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 134.28 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 13.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ) Dżem 50 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</b> ) Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ) Dżem 50 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Kociołek z kurczaka meksykański + 300 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z mozzarellą + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Tzatziki + 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Ogórek kiszony z cebulką + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</b> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z selera 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2719.93 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 3003.54 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 138.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 12.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus + 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JECZ.</b> ) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ryż biały + 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Tofu pieczone plastry + 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt ( <b>MLE. ORZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt ( <b>MLE. ORZ.</b> )
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2432.85 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2684.24 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 15.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-14 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE.) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Krem o smaku orzechowym 50 g (MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 75 g (MLE.) Mix sałat z sosem winegret b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron świderki + 200 g (GLU PSZ.) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Mus gruszkowo jabłkowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2682.44 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 109.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2953.20 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 115.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 409.21 g; W tym cukry: 139.85 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 9.14 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,