

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła + 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	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 + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem z bułą tartą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</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 Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2869.25 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3058.75 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 429.55 g; W tym cukry: 129.98 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 13.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g (SEL.) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (JAJ, MLE.) Sałatka grecka + 150 g (MLE.) Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (MLE.)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 2424.16 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2471.13 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 109.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 11.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omlet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE ,) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Wędliina 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 JECZ ,) Serowy omlet z gruszką + 100 g (JAJ, MLE ,) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos dyniowy + 100 g (MLE ,) 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 (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL ,) Racuchy z mozzarellą 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Tzatziki + 100 g (MLE ,) Sałatka szwedzka + 75 g (GOR ,) Brokuł gotowany + 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 ,) Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (JAJ, RYB, GOR ,) Papryka konserwowa 50 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2 ,) Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 10 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 (SOJ ,)	
		Wartość energetyczna: 2397.19 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 95.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2805.00 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 119.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-16 czwartek	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Ryż biały + 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Tofu pieczone plastry + 60 g (<u>SOJ</u>) Kalaflor gotowany + 75 g Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 75 g (<u>GOR</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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ</u>)
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2540.32 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 16.17 g;	Wartość energetyczna: 2730.26 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 15.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-17 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL,</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>) Pierogi z owocami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kiwi 1 szt 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 Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata 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: 2514.26 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2915.91 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 116.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 405.20 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 45.94 g; Sól: 8.37 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,
SO2 - 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 JEĆZ - 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,