

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Frankfurterki 1 szt. 35 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. 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 Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plasterach + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa 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 jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: RYB. MCK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g 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: 2747.01 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2854.12 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 424.45 g; W tym cukry: 139.37 g; Błonnik pok.: 15.15 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 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 wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2381.36 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2294.50 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 13.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-15 środa	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> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</u> Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,)</u> Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,)</u> Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,)</u> Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR,)</u> Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL,)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 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> Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE,)</u> Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,)</u> Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,)</u> Buraki gotowane słupki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u>	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2837.33 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 110.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 44.79 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2629.31 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 126.75 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2713.21 kcal; Białko ogółem: 136.60 g; Tłuszcz: 112.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-17 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Dynia na parze + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2433.14 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2922.51 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 115.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 148.06 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.11 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,