

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-17 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,) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL,) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Krokietki ziemniaczane z mozzarella + 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (MLE,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE,) Salatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3087.45 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 119.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 408.93 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 14.81 g;	Wartość energetyczna: 2526.60 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 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 Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dydia na parze + 75 g Buraki tarte na ciepło + 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>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami i szynką b/c + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna z cynamonem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2399.47 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 99.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2355.18 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 10.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-19 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</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 i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 150 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serowy omlet z gruszką + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serowy omlet z gruszką + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew talarki gotowane + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2224.61 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2421.03 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-20 czwartek	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>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udka z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 75 g Mizeria + 75 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 Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto dyniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2361.36 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2343.55 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 309.58 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-02-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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.</u>) Rukola ze słonecznikiem i winegretem + 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Sok jablkowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Łosoś pieczony z przyprawami + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraki gotowane słupki + 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Przekier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2662.75 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 108.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2767.71 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 147.39 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 9.87 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,