

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŹNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ 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>) Frankfurterki 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 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 JECZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Krokietki ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa żółta + 75 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka 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 Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	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>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka 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 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: 2657.87 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 13.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-18 wtorek	Sniadanie	<p>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>) Poledwica 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 sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 2 szt</p>	<p>Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 2 szt</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 45 g Szpinak baby z dressingiem + 75 g (<u>GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>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 Sałatka 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>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2524.91 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 104.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2551.46 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 125.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-19 środa	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.)</p> <p>Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Majonez saszetka 12 ml 1 szt (JAJ, GOR.)</p> <p>Ogórek konserwowy 80 g (GOR.)</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron łazanki + 200 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (SOJ, MLE, SEL.)</p> <p>Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL.)</p> <p>Salata zielona z jogurtem + 75 g (MLE.)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Serowy omelet z gruszką + 50 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serowy omelet z gruszką + 50 g (JAJ, MLE.)</p> <p>Tofu pieczone plastry + 80 g (SOJ.)</p> <p>Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 12.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084.55 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 252.19 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 11.97 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-20 czwartek	Sniadanie	<p>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>) Pyszta schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Mizeria + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>
	PN	<p>Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2500.06 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 10.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2657.41 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 9.59 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-21 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-21 piątek	Sniadanie	Płatki 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, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g 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 100g + 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	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z ziołami 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 75 g (<u>GOR.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 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>) Szynekowa 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 50 g 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: 2681.29 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2853.22 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 109.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 133.52 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.01 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,