

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. 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> ) Frankfurterki 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 250 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ.</b> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>SOJ. MLE. SEL.</b> ) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) 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: 2960.93 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 113.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2604.33 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	<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>)                      Schab bednarza- wędzonka wp.wędziona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)                      Papryka świeża 80 g                      Mix sałat 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Dżem 25 g 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 + 50 g (<u>MLE.</u>)                      Tofu marynowane w ziołach + 50 g (<u>SOJ.</u>)                      Pomidor 50 g                      Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ. SEL. GLU JĘCZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Żeberka wieprzowe pieczone + 200 g                      Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. ORZ.</u>)                      Szpinak baby z dressingiem + 75 g                      Buraki tarte na ciepło + 75 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Krupnik jęczmienny + 250 ml (<u>SOJ. SEL. GLU JĘCZ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)                      Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ. MLE. GOR. SO2.</u>)                      Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 75 g                      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>)                      Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g                      Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g                      Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR.</u>)                      Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</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>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)                      Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g                      Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>)                      Ogórek konserwowy 40 g (<u>GOR.</u>)                      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	
		<p>Wartość energetyczna: 2805.75 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 125.73 g; Kw. tł. nasy.: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 11.32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2182.99 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 9.82 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-22 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.</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kielków + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z sałaty lodowej, kukurydzy i kielków + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE.</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> ) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Dżem 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Dżem 50 g Rzodkiew biała 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2285.92 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2090.57 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa krem z buraków + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Groszek zielony blanszowany + 15 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udka z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka szwedzka + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa krem z buraków + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Groszek zielony blanszowany + 15 g Makaron penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Serowy omlet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> )	
		<p>Wartość energetyczna: 2285.73 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.91 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-24 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Sałatka z rukolą i awokado + 100 g ( <u>SOJ, ORZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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.</u> ) Sałatka z rukolą i awokado + 100 g ( <u>SOJ, ORZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g ( <u>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> ) Szpinak baby z dressingiem + 75 g Surówka z selera i jabłka b/c + 75 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g ( <u>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 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g 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> )	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2666.41 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 108.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2896.65 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 8.83 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,