

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ.</u>)	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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 70 g (<u>SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka pieczona w plastrach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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	

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-23 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 sałat 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</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 mini gotowana + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Dymia na parze + 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 od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenney 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasztecik szpinakowy - dieta 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-26 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Makowiec 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Keks- ciasto 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ. MLE. S02. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Babka makowa 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. ORZ. SEL. GOR. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ. MLE. GOR. S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JĘCZ. może zawierać: JAJ. OZI. ORZ. SEZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	

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,