

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

| | | GD- UCK Podstawowa | GD- UCK Wegetariańska |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 2024-12-23 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.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z groszku zielonego + 80 g Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, 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 wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Galaretką z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.) Serek ziarnisty naturalny 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (SOJ.) 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: 2382.44 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 12.83 g; | Wartość energetyczna: 2959.83 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 116.62 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 395.10 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 11.20 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

| | | GD- UCK Podstawowa | GD- UCK Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2024-12-24 wtorek | Śniadanie | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 30 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt</p> | <p>Chleb pszenno-żytni „rodzinny” 90 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt</p> |
| | Obiad | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>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</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>) Barszcz czerwony czysty + 200 g (<u>SOJ.</u>, <u>SEL.</u>) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Dorsz panierowany smażony + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>S02.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty + 200 g (<u>SOJ.</u>, <u>SEL.</u>) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>S02.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p> |
| | PN | <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2802.32 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.46 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 3126.82 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 471.95 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 10.35 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

| | | GD- UCK Podstawowa | GD- UCK Wegetariańska |
|------------------|-----------|---|---|
| 2024-12-25 środa | Śniadanie | 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.) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernik 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernik 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kluski śląskie + 200 g (JAJ.) Karkówka pieczona + 100 g (GOR.) Sos grzybowy + 100 g (SOJ, MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Buraki po francusku + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kotlety ziemniaczane + 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos grzybowy + 100 g (SOJ, MLE.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 75 g Buraki po francusku + 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.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) |
| | PN | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2793.72 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 110.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 15.26 g; | Wartość energetyczna: 3192.11 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 139.99 g; Kw. tł. nasy.: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 12.55 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

| | | GD- UCK Podstawowa | GD- UCK Wegetariańska |
|---------------------|-----------|--|--|
| 2024-12-26 czwartek | Śniadanie | <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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt Makowiec 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt Makowiec 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)</p> |
| | Obiad | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem łazanki + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw + 75 g (<u>JAJ. MLE. GOR. SO2.</u>) Marchew mini gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem łazanki + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet sojowy + 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. GLU OW.</u>) Sałatka szwedzka + 75 g (<u>GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z wędliną i anansem - dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)</p> |
| | PN | Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 3019.30 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 122.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 13.32 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2876.77 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 108.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 10.75 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-27 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

| | | GD- UCK Podstawowa | GD- UCK Wegetariańska |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2024-12-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Rukola ze słonecznikiem i winogretem + 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) 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 winogretem + 60 g (<u>GOR.</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 Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidora, koperku i roszonek + 50 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>) Dżem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałatka z pomidora, koperku i roszonek + 50 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: 2596.86 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2870.47 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 109.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 9.21 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,