

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Marchew mini gotowana + 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Sos grzybowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)</p> <p>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g</p> <p>Fasolka szparagowa żółta + 75 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryż biały + 200 g</p> <p>Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Prażone jabłka + 100 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g</p> <p>Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 60 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g</p> <p>Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Pomidorki koktajlowe 60 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	PN	<p>Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)</p>	<p>Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2957.99 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 132.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.20 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 14.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2791.03 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 11.06 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Gulasz wołowy + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 75 g Brokuł gotowany + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grysikowa z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Dyńia pieczona + 100 g Brokuł gotowany + 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> ) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraki gotowane słupki + 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2708.11 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 131.61 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2645.34 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Dżem 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g Salatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Salata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE</u> ) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g ( <u>RYB</u> ) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ</u> )	
		Wartość energetyczna: 2442.35 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2552.93 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>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>)                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Salata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi+ 100 g (<u>MLE.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Gruszka 1szt. 150 g                      Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g                      Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pasta z kurczaka + 50 g                      Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Winogrona 150 g                      Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>)                      Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Gołabki z ryżem i mięsem wieprzowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)                      Sos pomidorowy + 100 g                      Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab gotowany + 100 g                      Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>)                      Buraki tarte na ciepło + 75 g                      Kalafior gotowany + 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 oslonce niejadalnej 50 g                      Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)                      Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (<u>MLE.</u>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)</p>	<p>Kasza manna z musem truskawkowym 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>)                      Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 50 g                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)</p>
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2698.41 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 101.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 17.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2997.85 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; W tym cukry: 130.88 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 14.90 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-24 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Deser chia z mussem truskawkowym + 200 g ( <b>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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z mussem truskawkowym + 200 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze 100g + 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 75 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa zielona + 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 2616.77 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2397.26 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 11.24 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,