

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokula + 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos grzybowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 75 g Fasolka szparagowa żółta + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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 Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 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	Paluszki z sezamem	70 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)
			Wartość energetyczna: 2937.28 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 132.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 14.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-25 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt kremowy Fantasia 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Dżem 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE</u>)
	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 wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JE CZ</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 75 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 Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JE CZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2797.98 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2772.59 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 112.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 133.02 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 13.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omlęt z gruszką+ 100 g (JAJ, MLE) Dżem 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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 JE CZ) Serowy omlęt z gruszką+ 100 g (JAJ, MLE) Dżem 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 100 g Sos koperkowy + 100 g (MLE, GOR) Salata zielona z jogurtem + 75 g (MLE) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (SOJ, MLE, SEL) Kotlet z jaj + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z jogurtem + 75 g (MLE) Fasolka szparagowa żółta + 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (RYB) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z jabłka 18g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02) Ketchup 15g saszetka 1 szt Pasta z groszku zielonego + 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 (SOJ)	
		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: 2519.41 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-27 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt</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 Gołąbki z ryżem i mięsem wieprzowym 1 szt. 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 75 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (<u>MLE</u>) Mix salat 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 jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2502.65 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 15.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2387.68 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 12.86 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-28 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (JAJ, MLE.) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Krem o smaku orzechowym 50 g (MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Burger warzywny z zielonego groszku + 300 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 75 g (SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 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.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2693.85 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 108.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2798.16 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 120.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 62.24 g; Sól: 12.00 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,