

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pierogi z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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 JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	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>)	
		Wartość energetyczna: 3175.49 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 431.77 g; W tym cukry: 158.09 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2595.02 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 140.41 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 12.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz dyniowo-boczniakowy + 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem + 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kiełki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>ORZ.</u> <u>GLU OW.</u> <u>może zawierać: SOJ.</u> <u>SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2478.17 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2514.05 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 113.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 12.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-29 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<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>) 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>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 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>) Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>MLE. SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kotlet z kalafiora i jaj + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>MLE. SEL.</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 z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 80 g (<u>JAJ. RYB. GOR.</u>) Papryka konserwowa 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt	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 groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chipsy z buraka 18g 1 szt
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2387.46 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 286.96 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>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 Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 250 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M. 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u> <u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 75 g (<u>GOR.</u>) Kalaftior gotowany + 75 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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/c 250 ml Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2311.42 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2608.35 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 14.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-31 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	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk smażony + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 75 g Fasolka szparagowa zielona + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ.) 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 kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 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 Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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.) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	
		Wartość energetyczna: 2610.62 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 105.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2714.93 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 117.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 61.50 g; Sól: 12.06 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,