

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż brązowy + 200 g Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g 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 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>) 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>)	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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>)
	PZ	Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ,</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2944.89 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 107.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2673.36 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Monte napój mleczny o smaku czekoladowo-orzechowym 0,2l 1 szt (<u>MLE. ORZ.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 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>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z zacierką + 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>) Dyńia 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PN	Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2460.61 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 103.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2403.65 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Wafle ryżowe w polewie malinowej 24g 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kalafior gotowany + 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>) Frankfurterki 35 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto rolada biszkoptowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt Ciasto rolada biszkoptowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Chipsy z jabłka 18g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2671.00 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2796.76 kcal; Białko ogółem: 144.11 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 250 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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 różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka grecka + 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>)	Bułka pszenna długa krojona 90 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 różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z białym ryżem z wędliną i anansem - dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PZ	Baton zbożowy (orzech-migdał) 1 szt 1 szt (<u>MLE. ORZ. GLU OW. może zawierać: SOJ. SEZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 3050.02 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 126.03 g; Kw. tł. nasy.: 55.51 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2932.58 kcal; Białko ogółem: 135.62 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 91.84 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 12.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-02 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

GD- UCK Podstawowa		GD- UCK Lekkostrawna kobiet ciężarnych i matek karmiących	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Mieszaneczka studencka 40g 1 szt (ORZ, może zawierać: <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 5 g (<u>MLE,</u>) Stupki rzodkwi białej + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chipsy z jabłka 18g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszk-pasternak 100g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mus warzywny gruszk-pasternak 100g 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2820.68 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2729.50 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 12.28 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,