

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE.) Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z brokuła + 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (SOJ, MLE, SEL.) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PN	Ciastka zbożowe z kakao Belvita 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, ORZ, SEZ.)	
		Wartość energetyczna: 3180.64 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 428.70 g; W tym cukry: 157.92 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2592.30 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; W tym cukry: 140.24 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 12.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	<p>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 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>) Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>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 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>) Gruszka 1szt. 150 g</p>
	Obiad	<p>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</p>	<p>Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g 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</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>) Frankfurterki 50 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB.</u>, <u>MLE.</u>, <u>GOR.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kiełki rzodkiewki 5 g Ciasto rolada 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki sojowe 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, może zawierać: <u>SOJ.</u>, <u>GOR.</u>, <u>SEZ.</u>, <u>S02.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kiełki rzodkiewki 5 g Ciasto rolada 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt kremowy Fantasia 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	PZ	<p>Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE.</u>, <u>ORZ.</u>, <u>GLU OW.</u>, może zawierać: <u>SOJ.</u>, <u>SEZ.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2721.61 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 107.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 12.09 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-01 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 cygański + 100 g Surówka z marchwi i selera + 75 g (<u>MLE. SEL.</u>) Brukselka gotowana + 75 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sernik 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>)	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 Sernik 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>)
	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>) Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Papryka konserwowa 50 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>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Papryka konserwowa 50 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: 2724.96 kcal; Białko ogółem: 144.70 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2493.89 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	<p>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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Twarożek z natką pietruszki + 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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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</p>
	Obiad	<p>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 Gołabki 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</p>	<p>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>) Kalańfort gotowany + 75 g 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>) 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>)</p>	<p>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>)</p>
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,195l 1 szt	
		<p>Wartość energetyczna: 2185.60 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 15.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478.39 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 13.36 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-03 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Wegetariańska
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (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-pszenno 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: 2509.41 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2819.06 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 124.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 61.53 g; Sól: 12.89 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,