

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-02, poniedziałek	Śniadanie	Placki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Frankfurterki 35 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Placki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Ser żółty 50 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udzka kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>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>) Szyzka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Baton zbożowy Ba1 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 232.84 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2388.50 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.34 g;	
2026-03-03, wtorek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham "rodzinny" 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) Szyzka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1988.62 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 255.85 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2015.07 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 267.47 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 1793.60 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 235.13 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 10.41 g;	

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-04 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Słupki papryki czerwonej + 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 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 JEĆC</u>) Buraki gotowane słupki + 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2155.88 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2293.29 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2541.52 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 9.41 g;	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 80 g Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem 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>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2073.43 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 1920.43 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 251.50 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2296.20 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz: 109.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 268.39 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.86 g;	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g 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 Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cebula smażona + 30 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salatka 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2051.16 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 279.45 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2122.13 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2200.58 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 10.19 g;	

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ser mozzarella 50 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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2468.41 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2131.07 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2363.43 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.12 g;	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Ryż 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>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pyty z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 250 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryż brązowy + 200 g Leczo wegetariańskie z tofu + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		Paluszki z sezamem 70 g (<u>GLU PSZ, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2466.05 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 105.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>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 niejadłej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>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>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 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 Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2322.34 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2236.97 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 247.81 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2604.36 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 9.13 g;	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham "rodziny" 90 g (<u>GLU PSZ.</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 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham "rodziny" 90 g (<u>GLU PSZ.</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 z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 2 [Por] x 120 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzyanych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj smażony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)		
	Wartość energetyczna: 2567.70 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 121.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.44 g; Węglowodany ogółem: 242.16 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 255.37 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2278.66 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 103.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 251.57 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 12.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Platkii 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platkii 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>) 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platkii 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>) 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy zawijany pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ,</u>) Sos własny dieta + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 3 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) 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 + 50 g (<u>RYB,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2034.43 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 255.69 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2185.26 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 252.94 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2282.70 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 12.77 g;	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ,</u>) 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>) 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>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN	Baton zbożowy Ba! 5 orzechów 40g 1 szt (<u>MLE, ORZ, GLU OW, może zawierać: SOJ, SEZ,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2464.87 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2072.52 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 235.24 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2599.03 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 129.98 g; Kw. tł. nasy.: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 10.23 g;	

	GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Seler naciowy słupki + 90 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Seler naciowy słupki + 90 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham "rodzinny" 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 90 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa 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 kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami bez zawijania + 210 g (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 g (<u>SEL</u>) 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Mieszanka studencka 40g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2438.52 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2674.57 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 125.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2644.40 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 131.46 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 10.24 g;	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kociolek meksykański z fasoli + 300 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 150 g (<u>SEL</u>) 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2053.27 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2274.24 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

		GD- UCK Podstawowa	GD- UCK Podstawowa I	GD- UCK Wegetariańska
2026-03-15 niedziela	Sniadanie	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 250 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</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>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Ciastka zbożowe mleczne Belvita 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2667.91 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 114.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2531.04 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 112.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2344.90 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 122.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 248.85 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 11.21 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,
SO2 - 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 JE CZ - 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,