

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tłuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego+ 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE.) Marchew gotowana + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Chipsy z selera 50 g (SEL.)	Marchew talarki gotowane + 50 g			Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Surówka z marchwi b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy + 100 g Dylnia na parze + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Prażone jabłka + 100 g Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Seler gotowany + puree 40 g (SEL.) Buraki gotowane súpki + puree 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane súpki + 40 g	
	Wartość energetyczna: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 384.08 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2451.18 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 120.45 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1939.38 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2578.73 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2622.13 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 397.55 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2439.42 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2620.18 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 423.98 g; W tym cukry: 139.83 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.67 g;	

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 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>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 70 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>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Dyńia na parze + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 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>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g
		II SN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 2 [Por] x 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + mix 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniona 200 g Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 40g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Roszponka 5g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 40g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 5g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Roszponka 5g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Dyńia pieczona + puree 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Roszponka 5g Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2149.76 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2218.91 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2283.67 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2534.74 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2425.15 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2529.96 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 16.09 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria		
2026-03-04 środa	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)		Kasza manna na mleku z cynamonem mix 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)	
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Dżem 30 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g
			Wartość energetyczna: 2227.14 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2195.60 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2485.09 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 2548.18 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 106.99 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2467.04 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2285.20 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2569.72 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 13.56 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Marchew talarki + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Marchew talarki gotowane + 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Marchew talarki + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Marchew talarki gotowane + 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Marchew gotowana + puree 80 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Marchew talarki + 40 g Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Marchew gotowana + puree 80 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Marchew talarki + 40 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Marchew talarki + 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Sałata zielona 5 g
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
2026-03-05 czwartek Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Kalańfort gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + mix 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + rozdrobniona 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Drynka na parze + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE)
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (SEL.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus + 70 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler gotowany + puree 40 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek + 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g
	Wartość energetyczna: 2193.13 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2168.56 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2248.67 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2439.19 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 105.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2238.02 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2515.59 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 13.55 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 50 g (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 50 g (MLE) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	Kasza manna na mleku MIX 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pasta z twarogu i wędliny drob - wp z natką pietruszki + 50 g (MLE) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 40 g
2026-03-06 piątek Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130 g (MLE, SOZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miruny 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130 g (MLE, SOZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (JAJ, MLE, GOR) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130 g (MLE, SOZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + mix 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z miruny + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE) Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 130 g (MLE, SOZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Serek homo pomidorowy 60 g (MLE) Salata zielona 5 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dynia na parze + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE) Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 80 g (JAJ, MLE) Szpinak gotowany z olejem + puree 40 g Salata zielona 5 g Dynia na parze + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Dynia na parze + 40 g
		Wartość energetyczna: 2358.51 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2872.67 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2601.72 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2731.94 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 399.79 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.88 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 5 g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 40 g
2026-03-07 sobota	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 250 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowo-ryżowy + rozdrobniony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta ze schabu w ziołach + 70 g Miód (25g) 1 szt Buraki gotowane + puree 80 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g
		Wartość energetyczna: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 365.89 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 52.65 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2530.31 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 399.92 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2283.91 kcal; Białko ogółem: 61.19 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2581.74 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 120.41 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.28 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej 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>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej 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>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszetet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Selcer gotowany + puree 50 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej 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>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g
2026-03-08 niedziela	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż biały + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + mix 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Selcer gotowany + puree 130 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Rukola 5g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 5g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 5g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + puree 40 g Selcer gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 5g Selcer gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1764.04 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 1906.54 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 286.36 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1961.87 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 28.17 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2236.86 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2141.21 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2116.53 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 12.02 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 40 g Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Marchew mini gotowana + 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pasta z brokuła + 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 40 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 5 g		Sok jabłkowy 200 ml
2026-03-09 poniedziałek							
Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<u>SOJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż biały + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy + 200 g Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<u>SOJ, MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Sos a'la boloński z tofu + rozdrobniony 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<u>SOJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędlin drobiowa i natka pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pasta z groszku zielonego + 40 g Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki + 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
	Wartość energetyczna: 2243.11 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2221.96 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2301.37 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 50.40 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2652.84 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2332.50 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2501.54 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 365.41 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2663.99 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 15.26 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 70 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Brokul gotowany + puree 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Miód (25g) 2 szt Salata lodowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g
		II ŚN		Chipsy z selera 50 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej + 400 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj smażony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Buraki gotowane słupki + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Banan 1/2 szt. 1 Por Marchew talarki gotowane + puree 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	
		Wartość energetyczna: 2522.08 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2377.18 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2492.98 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2658.71 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2425.45 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2687.29 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 424.96 g; W tym cukry: 139.16 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2794.20 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 410.17 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 14.65 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem + puree 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem + puree 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem + puree 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
2026-03-11 środa	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny dieta + 100 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny dieta + 100 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + mix 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały + rozdrobniony 100 g Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny dieta + 100 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 130 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos własny dieta + 100 g
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolecja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Roszponka 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Roszponka 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Roszponka 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Dynia na parze + puree 40 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Roszponka 5 g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 40 g	
		Wartość energetyczna: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2337.24 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2413.38 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 34.66 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2706.72 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2745.80 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 121.67 g; Kw. tł. nasy.: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2474.93 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2813.34 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 15.76 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN		Marchew talarki + 50 g				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Marchew talarki + 50 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z farszem szpinakowym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Buraki gotowane + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kasza manna z musem z owoców 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kasza manna z musem z owoców mix 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna z musem z owoców 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 60 g (<u>SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany + puree 40 g Salata zielona 5 [Por] x 20 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 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 + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1939.89 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2064.31 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1940.51 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2225.23 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2382.38 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2370.18 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2102.87 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 13.89 g;	

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Marchew gotowana + puree 40 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek ziarnisty naturalny 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5g (MLE) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5g
2026-03-13 piątek Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z miruny + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Seler gotowany + puree 130 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna smażona 120g + 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE)	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z wędliną drobiowo-wieprzową i natką pietruszki (bez mleka) + 70 g (SOJ, MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + puree 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2496.82 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2369.52 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 2646.30 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2371.97 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2588.62 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 11.55 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tluszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokula + 40 g Buraki gotowane słupki + puree 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki "Polanki" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Salata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
	II SN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g		Jabłko pieczone 1szt. rozdrobnione 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 5 g
2026-03-14 sobota Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana ciemna + 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 + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana ciemna + 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 + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JEJCZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos cygański + 100 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana ciemna + 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 + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (<u>MLE</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku pomarańczowym 200 g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem + puree 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g
		Wartość energetyczna: 2613.28 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 15.25 g;	Wartość energetyczna: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2446.12 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 15.05 g;	Wartość energetyczna: 2639.25 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 430.00 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2487.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 348.51 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2300.73 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 10.97 g;

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

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczowych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
2026-03-15 niedziela	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Placuszki z cukini 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>)
		PD		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
2026-03-15 niedziela	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)
			Wartość energetyczna: 2155.75 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2054.06 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2070.51 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2391.60 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2247.47 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2536.12 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 11.92 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,