

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie II ŚN	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) 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) 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-pszenno-żytni 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE) Marchew talarki gotowane + 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-pszenno-żytni 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	
				Jabłko 1 szt 1 szt	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 b/c + 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 plastry + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE) 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 b/c + 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 b/c + 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.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (MLE) Dymna 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 b/c + 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 b/c + 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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 pieczonych buraków dieta + 50 g (MLE) Seler gotowany + rozdrobniony 80 g (SEL) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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		
	Wartość energetyczna: 2351.03 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2422.03 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2029.16 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2549.58 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 403.19 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2592.98 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 404.59 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2378.54 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 429.79 g; W tym cukry: 133.38 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 10.68 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA GDAŃSK ZAKAŻNY

	GD- MW Podstawowa	GD- MW Łatwo strawna	GD- MW Cukrzycowa/Z ogr.nasyconych kw.tuszczywych	GD- MW Bogatobiałkowa	GD- MW Wegetariańska	GD- MW Rozdrobniona	GD- MW Podstawowa Psychiatria	
2026-03-31 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 z koperkiem + 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>) Twarożek z koperkiem + 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>) Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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 z koperkiem + 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>) Salata 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 z koperkiem + 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>) Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) 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>) Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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 z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twarożek z koperkiem + 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>) Salata 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 z koperkiem + 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>) Słupki kalarepy + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata 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 + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g				Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana plastry + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pomidorowy + 100 g
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% 5g (<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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g 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 40g 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 Ser wędzony 50 g (<u>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 + 100 g (<u>SEL</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5g	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: 2152.54 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2209.97 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2286.45 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 56.65 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 2525.79 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2257.96 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 396.28 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2398.14 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2532.74 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 14.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 5 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 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki rozdrobniony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Twarożek + 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Pomidor b/skórki rozdrobniony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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) Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek + 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Salata zielona 5 g		Banan 1/2 szt. 1 Por	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Seler gotowany + puree 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (GLU PSZ, MLE.)		Kasza manna na mleku z cynamonem mix 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na mleku z cynamonem 200 ml (GLU PSZ, 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 śmietankowy naturalny 60 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Pasta warzywna + 40 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 30 g Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skórki rozdrobniony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 5 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) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	
	Wartość energetyczna: 2293.42 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2377.69 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2579.14 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 398.39 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2459.20 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2422.80 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 387.14 g; W tym cukry: 116.62 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2636.01 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 14.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) Marchew gotowana plastry + 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Marchew gotowana plastry + 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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>) Marchew gotowana plastry + 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 (<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 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + puree 80 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + puree 80 g Sałata zielona 5 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Marchew gotowana plastry + 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
2026-04-02 czwartek Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Plaćki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + mix 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + rozdrobniona 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Dynia na parze + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u>)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selera gotowany + 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selera 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Słupki rzodkwi białej + 40 g	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 + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Selera 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>) Hummus + 70 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Słupki rzodkwi białej + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 70 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Selera gotowany + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata z pomidorów i koperku + 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Słupki rzodkwi białej + 40 g
	Wartość energetyczna: 2105.32 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2083.01 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2160.87 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 44.48 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2353.64 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2364.82 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2240.86 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2427.79 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 14.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-03 piątek	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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 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>) Banan 1szt. 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna 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 ziarnisty naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) 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 (<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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 5 g	
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miuryny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z miuryny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk na parze z/s + 100 g (<u>RYB.</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana - dieta + 300 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + mix 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet z miuryny na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 130 g Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet z miuryny 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem 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% 5g Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 (<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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dynia na parze + 40 g	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>) Selier gotowany + puree 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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: 2345.01 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 14.43 g;	Wartość energetyczna: 2507.92 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 12.67 g;		Wartość energetyczna: 2315.89 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 50.60 g; Sól: 15.40 g;	Wartość energetyczna: 2850.52 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 411.74 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2648.24 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 100.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2665.81 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2733.81 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 423.14 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 16.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-04 sobota	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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Salata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 40 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Salata zielona 5g 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 Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 5g 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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) Salata zielona 5g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 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.) Salata zielona 5g 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.) Salata zielona 5g Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) 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% 5g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Pomidor 40g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Salata zielona 5g		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Pomidor 40g	
		Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ryż biały + 200 g	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE.) Ryż biały + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Prażone jabłka + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + mix 400 g (MLE, SEL.) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (MLE.) Ryż biały + 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (MLE, SEL.) Ryż biały + 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	1 Por (MLE.)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Pasztet z soczewicy + 50 g (JAJ.) Twarożek + 50 g (MLE.) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5g 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 Salata zielona 5g 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 słupki + puree 80 g Salata zielona 5g 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.) Twarożek + 50 g (MLE.) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 40 g		
	Wartość energetyczna: 2242.52 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; W tym cukry: 94.40 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2267.30 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 55.46 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2544.64 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 418.97 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2532.71 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 148.69 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2495.74 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 13.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Piersz 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>) Ćwikła z chrzanem + 80 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka 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 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>) Sałata zielona 5 g Ćwikła z jabłkiem + 80 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Piersz 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>) Ćwikła z chrzanem + 80 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Ciąsto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka 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 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>) Sałata zielona 5 g Ćwikła z jabłkiem + 80 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ćwikła z chrzanem + 80 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Ćwikła z jabłkiem + puree 80 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ćwikła z chrzanem + 80 g (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona 5 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g		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% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udźcie z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udźcie z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udźcie z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udźcie z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW</u>) Dip ziołowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>)	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Udźcie z kurczaka wolno gotowany z ziołami + rozdrobniony 100 g Sos brokułowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ddynia na parze + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udźcie z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>) Rukola 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Rukola 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Seler 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 Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rukola 5 g 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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>) Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Seler gotowany + puree 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 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>) Twarożek + 100 g (<u>MLE</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 5 g Seler gotowany + 40 g (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2375.94 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2361.20 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 14.18 g;	Wartość energetyczna: 2641.31 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2351.97 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, MLE</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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 40 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plastry + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	II ŚN						Sok jabłkowy 200 ml
Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + MIX 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + rozdrobniony 200 g Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + puree 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 3048.59 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 113.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2728.91 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 396.10 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 3031.14 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 109.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 397.26 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 16.87 g;	Wartość energetyczna: 3159.79 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 462.34 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2856.15 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 413.19 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2661.41 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 11.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	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 wędzony 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (MLE) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 70 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 40 g Salata lodowa 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) Ser wędzony 50 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany + puree 40 g Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Dżem 50 g Salata lodowa 5 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) Ser wędzony 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g Salata lodowa 5 g
	II ŚN		Chipsy z selera 50 g (SEL)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj smażony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami + mix 400 g (SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Pulpet z kurczaka na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% 5g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa kl M 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 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) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 drobiową i natką pietruszki + 100g (może zawierać: MLE, GOR) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew talarki gotowane + 40 g
		Wartość energetyczna: 2328.08 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2333.19 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 112.23 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 48.97 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2614.72 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 385.68 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2315.80 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 153.46 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 11.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-08 środa	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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Salata 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Salata 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 z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata 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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. puree 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem + puree 40 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 40 g Salata 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>) Salata zielona 5g	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>) Salata zielona 5g		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>) Salata zielona 5g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 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 pomidorowy + 100 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 3 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Marchew gotowana + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany pieczony + 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	
	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>)	Jogurt truskawkowy 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>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 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 Salata lodowa 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 Salata lodowa 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 Salata lodowa 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 + puree 40 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 5g	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>) Salata lodowa 5g Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 40 g
		Wartość energetyczna: 2219.59 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2411.71 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 15.79 g;	Wartość energetyczna: 2677.05 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2621.78 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kw. tł. nasy.: 49.59 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2472.98 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 114.96 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2696.35 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 16.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolejca	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
		Marchew talarki + 50 g					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Marchew talarki + 50 g
		Zupa brokułowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</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 Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</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 Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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>) Potrawka z kurczaka + rozdrobniona 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u>) Buraki gotowane + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
				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>)
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>) 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 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-pszenny 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 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</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 [Por] x 20 g Pomidor b/skórki 80 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>) 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mandarynka 1 szt Salata zielona 5 g		
Wartość energetyczna: 1892.69 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2028.50 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1893.31 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2189.42 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2396.46 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 103.80 g; Kw. tł. nasy.: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2332.81 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2055.67 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 13.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 40 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata 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 (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Marchew gotowana + puree 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Miód (25g) 2 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 5 g	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej + 30 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 5 g	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Golabki z kaszy gryczanej z pieczarkami bez zawijania + 210 g (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + MIX 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Pulpet z miruny na parze + rozdrobniony 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Seler gotowany + puree 130 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna smażona 120g + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku czekoladowym 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plasty + 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plasty + 40 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Marchew gotowana plasty + 40 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z wędliną drobiowo-wieprzową i natką pietruszki (bez mleka) + 70 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Marchew gotowana plasty + puree 40 g Pomidor b/skórki 40 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>) Mięsiwo z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Dżem 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2560.12 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 399.96 g; W tym cukry: 115.22 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2433.76 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2562.22 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 2817.01 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 431.66 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2544.52 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2695.25 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 135.54 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2982.38 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 469.11 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 14.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-11 sobota	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 wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 40 g Sałata 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 wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 40 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor b/skórki 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Słupki z marchewki + 40 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) 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 homo. naturalny 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>) Sałata 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 wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki + 40 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL.</u>)
		II ŚN		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 Sałata zielona 5 g	Bulka 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g
2026-04-11 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 + MIX 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>)
2026-04-11 sobota	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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka 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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 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 z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 40 g	Bulka 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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 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 z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g	Bulka 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 Banan 1szt. 1 szt Sałata 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 z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rzodkiew biała 40 g
			Wartość energetyczna: 2588.08 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 14.23 g;	Wartość energetyczna: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2420.92 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 48.59 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2639.25 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 436.10 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2576.96 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2277.93 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 107.97 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-12 niedziela	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 krucha 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 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 Szynka krucha 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 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 krucha 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 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>) 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 warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Twarożek z natką pietruszki + 100 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka krucha 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 40 g (<u>SEL</u>)
	II ŚN		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	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + rozdrobniony 200 g (<u>SEL</u>) Buraki tarte na ciepło + puree 130 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Surówka Coleslaw + 130 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>)		
Kolejca	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 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>)	Bułka 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-żytni 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>)	Bułka 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-żytni 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>)	Bułka 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 + puree 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) 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: 2320.62 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2218.93 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2235.38 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2556.47 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2251.35 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2542.98 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2512.62 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 12.73 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - 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,